

**SURVEI MOTIVASI ATLET ANGKAT BESI DAN ANGKAT BERAT
PADA SAAT LATIHAN DI PABBSI PATI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Nico Mila Herdian Herawati
12602241009

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

SURVEI MOTIVASI ATLET ANGKAT BESI DAN ANGKAT BERAT PADA SAAT LATIHAN DI PABBSI PATI

Oleh:

Nico Mila Herdian Herawati
NIM 12602241009

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Kabupaten Pati.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Populasi penelitian ini adalah atlet PABBSI Kabupaten Pati yang berjumlah 15 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *sampling* jenuh yaitu menjadikan semua anggota populasi sebagai sampel. Data dikumpulkan dengan angket tertutup. Analisis data menggunakan SPSS.

Hasil tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati secara keseluruhan dengan perolehan presentasi pada kategori sangat tinggi sebesar 6,7 %, kategori tinggi sebesar 26,7 %, kategori sedang sebesar 40 %, kategori rendah sebanyak sebesar 13,3 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,3 %. Dengan hasil pada faktor intrinsik dengan persentase sebesar 35,9 % dan faktor ekstrinsik motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati persentase sebesar 64,1 %. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa faktor ekstrinsik sangat berpengaruh dalam tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan.

Kata Kunci: motivasi, angkat besi dan angkat berat

THE SURVEY MOTIVATION WEIGHTLIFTING ON WHILE TRAINING IN PABBSI PATI

Oleh
Nico Mila Herdian Herawati
NIM 12602241009

ABSTRACT

This study attempts to know how much the motivation athletes in following an exercise in PABBSI district Pati

The research is research descriptive by using the method survey. The population of this research was the PABBSI athletes in Pati Regency, which amounted to 15 athletes. The sampling technique in the study used saturated sampling technique which is to make all members of the population as a sample Data collected by closed questionnaire. Data analysis using SPSS.

The results of the motivation level of athletes following training in PABBSI Pati as a whole with the acquisition of presentation in the very high category by 6.7%, the high category by 26.7%, the moderate category by 40%, the low category by 13.3%, and the very category low of 13.3%. With the results on the intrinsic factor with a percentage of 35.9% and the extrinsic factor the motivation of athletes to take part in the PABBSI Pati percentage of 64.1%. Based on the results of the study it can be concluded that the extrinsic factor is very influential in the level of motivation of athletes in training.

Keywords: motivation, weight lifting

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nico Mila Herdian Herawati

Nim : 12602241009

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Survei Motivasi Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat Pada
Saat Latihan di Pabbsi Pati

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 23 Agustus 2019
Yang Menyatakan,



Nico Mila Herdian Herawati
NIM. 12602241009

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

SURVEI MOTIVASI ATLET ANGKAT BESI DAN ANGKAT BERAT PADA SAAT LATIHAN DI PABBSI PATI

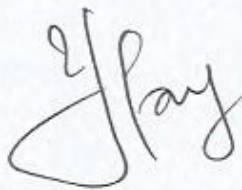
Disusun oleh:

Nico Mila Herdian Herawati
NIM 12602241009

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 23 Agustus 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M. Or
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M. Or
NIP. 19711229 200003 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

SURVEI MOTIVASI ATLET ANGKAT BESI DAN ANGKAT BERAT PADA SAAT LATIHAN DI PABBSI PATI

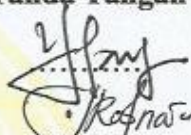


Disusun oleh:

Nico Mila Herdian Herawati
NIM 12602241009

Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta

Pada tanggal, 23 Agustus 2019

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ch. Fajar Sriwahyuniati, M. Or	Ketua Penguji		26 Agustus 2019
Ratna Budiarti, M.Or	Sekretaris		26 Agustus 2019
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd	Penguji		26 Agustus 2019

Yogyakarta, Agustus 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed

NIM 19640707 198812 1 001

PERSEMBAHAN

1. Orang tuaku

Ibuku tersayang Lujeng Pancawati, yang tidak pernah henti mendoakan anaknya agar dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini, ayah tercinta Hariyana, yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah, tempat curhat, dan bercerita apapun. tak henti ayah selalu memberikan petunjuk dan memberi semangat serta mendoakan saya. Terimakasih ibu dan ayah, kalian orang tua yang paling hebat.

2. Kakakku

Vie Vie, Martinus Anggoro Adi, Bulan Rahma, Yoga Hanindhito, terimakasih kakak walaupun jauh namun support selalu ada untuk adikmu.

3. Adikku

Arkhan Faidillah, Arka Yana, terimakasih memberikan dukungan selalu buat kakakmu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunianya-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan dengan judul “Survei Motivasi Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat Pada Saat Latihan di PABBSI Pati” dapat disusun dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama Tugas Akhir Skripsi
2. CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or, Ratna Budiarti, M.Or, Drs. Subagyo Irianto selaku ketua penguji, skretasris, dan penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini
3. CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama penyusunan pra proposal sampai dengan selainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Risdiyanto selaku pelatih PABBSI Pati yang telah memberi izin dan bantuan pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 23 Agustus 2019

Nico Mila Herdian Herawati
NIM. 12602241009

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Motivasi	7
2. Hakikat Latihan	25
3. Hakikat Olahraga Angkat Besi	40
B. Penelitian yang Relevan	43
C. Pertanyaan Penelitian	44
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Disain Penelitian	45
B. Waktu dan Tempat Penelitian	45
C. Variabel penelitian dan Definisi Operasional	45
D. Populasi dan Sampel Penelitian	46
1. Populasi	46
2. Sampel	46
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	46
1. Teknik Pengumpulan Data	46
2. Instrumen Penelitian	47
F. Uji Coba Instrumen	49
1. Perhitungan Validitas	50

2. Perhitungan Reliabilitas.....	51
3. Teknik Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian.....	54
1. Faktor Intrinsik	56
a. Fisik.....	57
b. Psikologis.....	58
2. Faktor Ektrinsik	59
a. Metode Latihan	60
b. Pelatih	61
c. Sarana dan Prasarana	62
d. Lingkungan	63
B. Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	68
B. Implikasi	68
C. Keterbatasan Penelitian	68
D. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skor Alternatif Jawaban Angket	49
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	49
Tabel 3. Kategori Koefisien Alpha	52
Tabel 4. Kategori Analisis Data	52
Table 5. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Motivasi Atlet	54
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik.....	55
Tabel 7. Hasil Penelitian Faktor Instrinsik.....	56
Tabel 8. Hasil Penelitian Indikator Fisik	57
Tabel 9. Hasil Penelitian Indikator Psikologis.....	58
Tabel 10. Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik.....	59
Tabel 11. Hasil Penelitian Indikator Metode Latihan	60
Tabel 12. Hasil Penelitian Indikator Pelatih	61
Tabel 13. Hasil Penelitian Indikator Sarana Dan Prasarana	62
Tabel 14. Hasil Penelitian Indikator Lingkungan	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lingkaran Motivasi	24
Gambar 2. Empat Komponen Kepemimpinan yang Efektif	34
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Motivasi Atlet.....	54
Gambar 4. Diagram Presentase Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik	55
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Faktor Intrinsik	56
Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Indikator Fisik.....	57
Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Indikator Psikologi.....	58
Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik.....	59
Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Metode Latihan	61
Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Indikator Pelatih.....	62
Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Indikator Sarana dan Prasarana.....	63
Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Indikator Lingkungan	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	73
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian PABBSI Pati	74
Lampiran 3. Angket Penelitian	75
Lampiran 4. Angket Tes Instrumen yang Telah Diisi.....	77
Lampiran 5. Angket Penelitian yang Telah Diisi.....	79
Lampiran 6. Uji Validitas Reliabilitas	81
Lampiran 7. Statistik Data Penelitian.....	83
Lampiran 8. Data Uji Coba	91
Lampiran 9. Data Penelitian.....	92
Lampiran 10. Dokumentasi.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang terstruktur dengan baik, dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. (Syafrudin, 1992: 27) Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi atau puncak prestasi yang tinggi (terbaik) terhadap individu.

Berbagai usaha yang dilakukan oleh atlet tentunya untuk memenuhi keinginan dan kebutuhannya, namun agar keinginan dan kebutuhannya dapat terpenuhi tidaklah mudah di dapatkan tanpa usaha yang maksimal tentunya dengan tujuan masing-masing atlet untuk mendapatkan prestasi itu. Kesadaran setiap individu akan kebutuhan seperti kesehatan, prestasi, bakat, mata pencaharian dan lain sebagainya membuat setiap individu membuka lebar tentang keilmuan olahraga dan cara melatihnya di dalam teori dan praktek di berbagai bidang yang mereka tekuni masing-masing individu dari usaha yang kecil menjadi keberhasilan yang besar. Untuk mencapai keberhasilan yang besar harus ada ke sinkronan antara latihan dan saat bertanding tentunya ada faktor-faktor pendukung yang

mempengaruhi prestasi olahraga kondisi fisik atlet dan kejiwaan termaksud semangat juang yang tinggi dan tanpa ada kejenuhan dan lain sebagainya.

Penampilan seorang atlet untuk mencapai prestasi tidak bisa dilepaskan dari motivasi yang dia miliki. Sederhananya semakin besar motivasi yang dimiliki, maka penampilan akan semakin optimal, tentu saja jika ditunjang dengan kemampuan teknis dan kemampuan fisik yang memadai. Harsono (1988: 250) bahwa motivasi sendiri adalah wujud yang tidak nampak pada orang dan yang tidak bisa kita amati secara langsung. Motivasi adalah motif yang tampak dalam perilaku. Motiflah yang memberi dorongan seseorang dalam melakukan daya dorong itu yang disebut dengan motivasi.

Selain itu motivasi adalah proses yang menjelaskan intensitas, arah, dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya. Tiga elemen utama dalam definisi ini adalah intensitas, arah, dan ketekunan. Adapun yang menjadi tempat latihan yang akan di cari tahu tingkat motivasi atletnya yaitu olahraga angkat besi dan angkat berat PABBSI Pati.

Setelah melakukan observasi dan melihat data dari atlet melalui data dari pelatih di PABBSI Kabupaten Pati yang ada di Stadion Joyo Kusumo Pati, adanya kekurangan atlet dalam kehadiran setelah libur semester. Ini mungkin disebabkan karena kejenuhan atau masih ingin libur. Setelah di wawancarai awal, atlet menyebutkan pentingnya motivasi untuk menunjang prestasinya dikarenakan dorongan tersebut perlu disaat atlet sedang membutuhkan niat yang kuat dari dalam dirinya saat situasi tegang terlebih saat pertandingan dan rasa jenuh saat latihan. Setelah peneliti mewawancarai beberapa atlet tentang hal apa yang tidak

mendukung atau yang membuat atlet tersebut menurun motivasinya dalam meraih cita-citanya, dan setelah observasi awal adanya beberapa atlet yang tidak hadir, peneliti menilai banyak faktor penyebabnya salah satu kurang adanya motivasi. Hal ini merupakan sebuah masalah dalam pencapaian prestasi atlet.

Adapun berbagai faktor-faktor yang menghambat atlet secara rutin ikut latihan angkat besi dan angkat berat setelah di observasi ialah waktu tempuh dari rumah ke tempat latihan yang jauh, kejenuhan, dan tidak semangatnya atlet karena ada beberapa atlet yang letih pada saat latihan karena ada beberapa mata kuliah dikampus yang merupakan mata kuliah praktek. Setelah peneliti mewawancarai atlet alasan memilih angkat besi dan angkat berat sebagai bidang yang di tekuni nya bahwa para atlet angkat besi menyatakan bahwa (1) olahraga angkat besi dan angkat berat merupakan salah satu olahraga yang terlihat tangguh karena mengangkat beban berat, (2) sudah menjadi suatu olahraga yang paling disukai atau sudah menjadi bakat dalam diri atlet dan (3) tidak mengeluarkan dana untuk alat-alat latihan karena sudah dipersiapkan oleh KONI PABBSI Kabupaten Pati.

Berdasarkan hal tersebut mengapa para atlet masih mendapatkan prestasi yang kurang baik. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam bagaimana motivasi atlet pada saat latihan, karena latihan yang sungguh sungguh dan disiplin berpengaruh pada pencapaian prestasi yang baik. Banyak faktor yang mendukung pencapaian prestasi seorang atlet yaitu kondisi fisik, kebugaran jasmani, teknik, sarana prasarana yang lengkap dan kejiwaan atau psikologis khususnya motivasi atlet. Hal inilah membuat peneliti akhirnya

mengambil judul “Survei Motivasi Atlet Angkat besi dan Angkat berat Pada Saat Mengikuti Latihan di PABBSI Kabupaten Pati”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan:

1. Berkurangnya beberapa atlet latihan dan terjadi penurunan prestasi atlet angkat besi dan angkat berat binaan PABBSI Kabupaten Pati.
2. Faktor jarak dari rumah ke tempat latihan yang jauh, kejenuhan, dan tidak semangatnya atlet karena ada beberapa atlet yang letih pada saat latihan karena tugas sekolah maupun pekerjaan.
3. Untuk mencapai keberhasilan yang besar harus ada ke sinkronan antara latihan dan saat bertanding tentunya ada faktor-faktor yang mendukung yang mempengaruhi prestasi olahraga kondisi fisik atlet dan kejiwaan termasuk semangat juang yang tinggi dan tanpa ada kejenuhan.
4. Pentingnya motivasi untuk menunjang prestasinya dikarenakan dorongan tersebut perlu disaat atlet sedang membutuhkan niat yang kuat dari dalam dirinya saat situasi tegang terlebih saat pertandingan dan rasa jenuh saat latihan.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka masalah penelitian adalah seberapa tinggi motivasi atlet mengikuti lathan di PABBSI Kabupaten Pati?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi motivasi atlet mengikuti lathan di PABBSI Kabupaten Pati.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga dan atlet Angkat besi dan Angkat Berat PABBSI Kabupaten Pati.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peniliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas lagi.

b. Bagi Prodi PKO

Sebagai masukan dan refrensi baru bagi dosen dalam memberikan materi dalam proses pembelajaran khususnya dalam mata kuliah psikologi olahraga.

c. Bagi Atlet Angkat berat dan angkat besi Pati

Sebagai kajian dan rekomendasi bagi para atlet Angkat berat dan angkat besi Pati dalam upaya meningkatkan motivasi latihan.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat motivasi

a. Pengertian Motivasi

Motivasi biasa disebut juga motif yang bisa diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan, bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi internal (kesiap-siagaan). Berawal dari kata motif itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/mendesak. Motivasi juga dapat diartikan sebagai perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "*feeling*" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan (Sardiman, 2012: 73).

Motivasi memiliki ciri pokok yaitu adanya *direction*, *intensity*, dan *persistent* dalam berperilaku. *Direction* menunjukkan kepada bentuk aktivitas yang dipilih untuk dilakukan. *Intensity* menggambarkan seberapa besar atau seberapa banyak usaha untuk melakukan aktivitas. Sementara itu, *persistent* menggambarkan lamanya waktu dalam melakukan aktivitas. Motivasi yang harus dimiliki oleh atlet yaitu motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi memberikan kesempatan kepada atlet untuk mencapai sesuatu dengan sempurna, meningkatkan kebugaran pada tingkat tertinggi dan berlatih secara

maksimal. Pada hakikatnya motivasi merupakan keinginan, hasrat, kemauan, dan pendorong untuk dapat unggul yaitu mengungguli prestasi yang pernah dicapainya sendiri atau prestasi yang dicapai oleh orang lain (Komarudin, 2013: 23).

Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia, sehingga akan bergayut dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu. Semua itu didorong karena adanya tujuan kebutuhan atau keinginan. Motivasi juga dapat dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu sehingga seseorang ingin melakukan sesuatu dan bila tidak suka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu. Jadi motivasi itu dapat dirangsang oleh faktor dari luar tetapi motivasi itu adalah tumbuh di dalam diri seseorang.

Gage & Berliner (Komarudin, 2013: 24), motivasi itu seperti mesin (intensitas), arah dan kemudi sebuah mobil. Intensitas dan arah sulit untuk dipisahkan, intensitas dari motivasi digunakan untuk satu kegiatan, tergantung pada besarnya intensitas dan besarnya arah (direction). Sebagai contoh seorang pegolf ingin menjadi juara suatu perlombaan, dia sangat termotivasi dari dirinya sendiri karena ingin menjadi pemenang dan termotivasi dari hadiah yang besar dari kejuaraan tersebut. Tetapi atlet tersebut tidak mau berlatih dengan sungguh-sungguh. Maka atlet tersebut penampilannya akan jelek bahkan kalah dari lawannya.

Memenuhi pokok uraian di atas, maka motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari atau dari luar individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Persoalan motivasi itu dapat dikaitkan dengan persoalan minat. Minat diartikan sebagai suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan-kebutuhannya sendiri. Oleh karena itu, apa yang dilihat seseorang sudah tentu membangkitkan minatnya sejauh apa yang dilihat itu mempunyai hubungan dengan kepentingannya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa minat merupakan kecenderungan jiwa seseorang kepada seseorang (biasanya disertai dengan perasaan senang), karena itu merasa ada kepentingan dengan sesuatu itu.

Latihan sangat diperlukan adanya motivasi. Hasil latihan akan menjadi optimal, kalau ada motivasi. Makin tinggi motivasi yang diberikan, akan makin berhasil pula latihan itu. Jadi motivasi akan senantiasa menentukan intensitas usaha latihan bagi para atlet. Perlu ditegaskan, bahwa motivasi bertalian dengan tujuan. Sehubungan dengan hal tersebut, ada tiga fungsi motivasi menurut Sardiman (2012: 84) sebagai berikut:

- 1) Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi.

- 2) Menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- 3) Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan dengan serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Di dalam kegiatan latihan peranan motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik sangat diperlukan. Dengan motivasi, atlet dapat mengembangkan aktivitas dan inisiatif, dapat mengarahkan dan memelihara ketekunan dalam melakukan latihan. Dalam kaitan itu perlu diketahui bahwa cara dan jenis menumbuhkan motivasi adalah bermacam-macam. Tetapi untuk motivasi ekstrinsik kadang-kadang tepat, dan kadang-kadang juga bisa kurang sesuai. Hal ini pelatih harus hati-hati dalam menumbuhkan dan memberi motivasi bagi kegiatan belajar para peserta didik. Sebab mungkin maksudnya memberikan motivasi tetapi justru tidak menguntungkan perkembangan atlet. Ada beberapa bentuk dan cara untuk menumbuhkan motivasi dalam latihan, antara lain; memberi angka, hadiah, saingan/kompetisi, *ego involvement*, memberi ulangan, mengetahui hasil, pujian, hukuman, hasrat untuk belajar, minat, dan tujuan yang diakui. Dengan demikian, motivasi atau motif-motif yang aktif itu sangat bervariasi (Komarudin, 2013: 27).

b. Jenis Motivasi

Jenis-jenis atau macam motivasi antara lain sebagai berikut:

1) Motivasi Dilihat dari Dasar Pembentukannya

Motivasi ini meliputi motif-motif bawaan dan motif-motif yang dipelajari. Motif bawaan adalah motif yang dibawa sejak lahir, jadi motivasi itu ada tanpa dipelajari. Misalnya; dorongan untuk makan, dorongan untuk minum, dorongan untuk bekerja, dorongan untuk beristirahat, dorongan seksual, dan lain sebagainya. Sementara itu, motif yang dipelajari adalah motif-motif yang timbul karena dipelajari, sebagai contoh; dorongan untuk belajar suatu cabang ilmu pengetahuan, dorongan untuk mengajar di dalam masyarakat. Motif-motif ini seringkali disebut dengan motif-motif yang diisyaratkan secara sosial (Sardiman, 2012: 86).

2) Jenis Motivasi menurut Pembagian dari Woodworth dan Marquis

Motivasi ini meliputi motif atau kebutuhan organis, motif-motif darurat dan motif-motif objektif. Motif kebutuhan organis meliputi; kebutuhan untuk minum, makan, bernafas, seksual, berbuat dan kebutuhan untuk beristirahat. Motif darurat meliputi; dorongan untuk menyelamatkan diri, untuk membalas, untuk berusaha, untuk memburu, sedangkan motif-motif objektif meliputi; kebutuhan untuk melakukan eksplorasi, melakukan manipulasi, dan untuk menaruh minat.

3) Motivasi Jasmaniah dan Rohaniah

Yang termasuk motivasi jasmani seperti misalnya; reflek, *insting* otomatis, dan nafsu. Sedangkan yang termasuk motivasi rohaniah adalah

kemauan. Soal kemauan itu pada setiap diri manusia terbentuk melalui empat momen, yaitu momen timbulnya alasan, momen pilih, momen putusan, dan momen terbentuknya kemauan (Sardiman, 2012: 88).

4) Jenis Motivasi Berdasarkan Fungsinya

Motivasi berdasarkan fungsinya dapat digolongkan sebagai berikut:

a) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya, misalnya seseorang terdorong untuk berusaha atau berprestasi sebaik-baiknya disebabkan oleh menariknya hadiah-hadiah yang dijanjikan kepadanya bila menang, karena perlawatan ke luar negeri, karena akan dipuji orang, karena akan menjadi berita di koran-koran dan TV, karena ingin mendapat status di masyarakat. Mudah kiranya ditarik simpulan bahwa apabila pada suatu saat tidak disediakan hadiah-hadiah tersebut atau tidak ada imbalan, maka dorongan, semangat, dan usaha untuk berprestasi akan minim atau tidak akan timbul pada orang tersebut. Dalam olahraga, motivasi ekstrinsik sering disebut pula competitive motivation, karena dorongan untuk bersaing dan untuk menang memegang peranan yang lebih besar daripada rasa kepuasan akibat telah berprestasi dengan baik. Bagaimanapun motivasi ekstrinsik yang berbentuk sederhana seperti memberi pujian dan penghargaan tetap berkesan karena dapat memberi dorongan yang positif kepada atlet.

Komarudin (2013: 27) menyatakan bahwa tujuan motivasi ekstrinsik ini adalah untuk menggerakkan orang agar melakukan suatu tingkah laku yang akan membawa manfaat kepadanya. Motivasi ekstrinsik diwujudkan daripada rangsangan luaran dengan tujuan menggerakkan individu supaya melakukan sesuatu aktivitas. Motivasi ekstrinsik ini dapat dirangsang dalam bentuk-bentuk seperti pujian, hadiah, dan bentuk lainnya yang dapat mendorong atlet untuk lebih giat berlatih. Contohnya, pujian yang diberikan oleh guru kepada seseorang pelajar karena kerjanya yang baik menyebabkan daya usaha pelajar itu meningkat. Peneguhan adalah suatu motivasi ekstrinsik yang boleh memberi kesan kepada tingkah laku seseorang atlet.

b) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Motivasi intrinsik sangat menentukan keputusan atlet untuk terus berprestasi dalam olahraga yang digelutinya secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya. Misalnya seseorang yang selalu berusaha untuk selalu meningkatkan kepintarannya, kemampuan dan keterampilannya karena hal itu akan memberikan kepuasan kepada dirinya. Seorang atlet tidak akan peduli apakah karena prestasinya nanti akan mendapat pujian, medali, atau hadiah-hadiah lainnya, sebab yang penting baginya hanyalah kepuasan diri.

Bagi atlet yang memiliki motivasi intrinsik, aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya. Motivasi yang berawal dari dalam diri seseorang yaitu yang didorong oleh faktor kepuasan dan ingin tahu. Motivasi intrinsik (dalaman) melibatkan pelajar sebagai sebagian dari proses pembelajaran. Atlet melibatkan perasaan ingin tahu mengenai sesuatu perkara dan melibatkan penggunaan praktikal perkara yang dipelajari. Dalam proses pengajaran dan pembelajaran, motivasi intrinsik lebih terlibat dengan keperluan penghargaan sendiri. Dorongan dalaman ialah kesediaan seseorang itu melakukan sesuatu tugas kerana tugas itu sendiri yang menyebabkannya merasa benar dan puas hati (Sardiman, 2012: 86).

c. Teknik Motivasi

Adapun teknik-teknik dalam motivasi antara lain:

1) Motivasi Verbal.

Berdasarkan pendapat Husdarta, (2010: 62) motivasi verbal dapat dilakukan dengan *pep talks*, diskusi (*team talks*), atau pendekatan individu (*individual talks*). Supaya efektif, ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan dalam melakukan motivasi verbal ini, yaitu:

- a) Langkah 1: berilah pujian mengenai apa yang telah dilakukan oleh atlet dan jelaskan peranannya di dalam tim. Hal ini adalah untuk mendorong atlet agar dia merasa percaya dan mampu melaksanakan tugasnya.
- b) Langkah 2: berikan koreksi dan sugesti. Koreksi-koreksi yang diberikan sebaiknya koreksi-koreksi yang membangun, termasuk evaluasi secara objektif terhadap kekurangan-kekurangan atlet dan bagaimana sesuatu keterampilan seharusnya dilakukan.

- c) Langkah 3: berikan semacam petunjuk. Misalnya, katakan kepada atlet bahwa latihan yang tekun akan dapat mengatasi kelemahan-kelemahannya dan meningkatkan prestasinya.

Pel talks yang diberikan bisa berupa teguran atau nasihat-nasihat terakhir sebelum pertandingan dimulai, atau pada waktu istirahat. Isinya biasanya mengenai petunjuk-petunjuk dan pendekatan-pendekatan psikologis, mengarahkan dan memberikan inspirasi, bagaimana mengontrol emosi, menganalisis situasi, kritik mengenai kelemahan-kelemahan atlet, sampai dengan beribadah bersama. Sebelum pertandingan dimulai, nasihat-nasihat sebaiknya diberikan secara umum dan tidak memusatkan pada hal-hal yang khusus berhubungan dengan permainan. Pada waktu istirahat atau *time-out* nasihat-nasihat bisa lebih khusus, misalnya petunjuk-petunjuk taktis, kontrol emosi, dan strategi yang harus diterapkan sesuai dengan tuntutan situasi dan kondisi pada saat itu.

Penting pula diperhatikan bahwa petunjuk-petunjuk dan teguran. Teguran sebaiknya jangan diberikan secara berlebihan dan secara emosional, kecuali mungkin kalau tim sedang *down*, lesu, tidak ada semangat. Dengan *pep talks*, tim yang berada dalam keadaan *under-aroused* (tidak gairah) demikian biasanya akan bersemangat lagi untuk melanjutkan pertandingan. Pelatih harus pandai-pandai mengatur kapan dan bagaimana *pep talks* disampaikan. Menjelang pertandingan, atlet biasanya tegang karena ingin berprestasi sebaik-baiknya. Ketegangan itu mungkin juga disebabkan karena ingin terlalu baik, atau karena ingin

membuat kejutan atau keajaiban. Karena itu seorang atlet biasanya berada dalam keadaan *over-aroused* (terlalu bersemangat).

Dalam situasi demikian, *pep talk* akan bermanfaat sekali, asal disampaikan sedemikian rupa sehingga bisa memberikan suasana yang lebih *relaks* kepada atlet. *Pep talks* yang dalam situasi demikian diberikan secara emosional bukan saja tidak ada manfaatnya akan tetapi malah justru bisa *destruktif* (merusak) bagi kesiapan atlet. Pelatih-pelatih yang baik biasanya tahu kapan dan bagaimana cara meningkatkan semangat atlet, bagaimana menenangkan, atau kapan harus membiarkan atlet menyendiri. *Pep talk* yang diberikan pada saat yang salah juga bisa merusak dan mengacaukan konsentrasi atlet. Ada orang yang berpendapat bahwa *pep talks* sebenarnya tidak perlu diberikan oleh karena dianggap bahwa segala kemampuan, baik teknis, fisik, maupun mental yang diperlukan oleh atlet untuk bertanding telah diberikan selama latihan dan pembinaan atlet tersebut, sehingga telah terinternalisasi dalam watak atlet yang bersangkutan (Husdarta, 2010: 63).

2) Motivasi Behavioral (Perilaku).

Untuk mencapai sukses, atlet harus dibina dan diubah behaviorisme menjadi perilaku yang mencerminkan sportivitas yang terpuji dan dedikasi yang tinggi terhadap tugas dan latihan. Dalam hal ini guru dan pelatih memegang peranan yang penting dalam memberikan contoh-contoh tingkah laku yang positif. Tingkah laku dan tabiat pelatih haruslah bebas dari cela dan cerca. Mereka harus selalu ingat bahwa atlet-atlet, peserta

didik, maupun masyarakat memandang diri mereka sebagai manusia model. Oleh karena itu, atlet-atlet yang masih muda seringkali mengidentifikasikan dirinya dengan perilaku dan tabiat yang dicerminkan oleh gurik atau pelatihnya. Oleh karena itu tipe personalitas yang baik dan terpuji harus senantiasa tercermin pada seorang guru atau pelatih. Dengan contoh-contoh behavioral yang baik, diharapkan para anak asuhnya akan dapat termotivasi untuk bersikap positif dalam usahanya untuk mencapai sukses, baik dalam olahraga maupun dalam kehidupannya kelak di masyarakat luas (Husdarta, 2010: 63).

3) Motivasi Insentif

Motivasi insentif adalah dorongan dengan cara memberikan insentif atau hadiah-hadiah. Tujuan pelatih dengan cara ini adalah menambah semangat berlatih, menambah gairah dan ambisi untuk berprestasi, memperpendek proses belajar. Di satu pihak cara motivasi ini dapat memberikan dorongan yang kuat kepada atlet untuk berlatih dan berprestasi. Akan tetapi di lain pihak, apabila terus menerus dipakai, cara ini akan dapat menyebabkan atlet bersikap kurang wajar. Sebab kalau suatu ketika atlet tidak diberikan hadiah, maka mungkin dia menjadi kurang acuh. Demikian pula kalau hadiahnya tidak besar, maka atlet akan kurang berambisi, atau akan menuntut hadiah yang makin lama makin besar. Karena itu agar hasilnya efektif dan insentif sebaiknya diberikan pada situasi yang tepat dan jangan berlebihan. Motivasi insentif juga

kurang baik apabila merupakan satu-satunya cara untuk memotivasi atlet (Husdarta, 2010: 64).

4) Supertisi.

Supertisi adalah suatu bentuk kepercayaan kepada sesuatu yang merupakan simbol dan yang dianggap mempunyai daya kekuatan atau daya dorongan mental. Supertisi kadang-kadang dapat mengubah tingkah laku menjadi lebih semangat, lebih ambisius, dan lebih besar kemauannya untuk sukses. Di lapangan olahraga, banyak sekali contoh-contoh supertisi, misalnya kalau mengenakan kaos kaki harus yang kanan dahulu baru yang kiri, sebab kalau tidak begitu, rasanya psikis terganggu. Seorang pemanah misalnya, dalam mempersiapkan alat perlengkapan sebelum bertanding, selalu mengikuti pola urutan a-b-c-d dan seterusnya. Zidlov, seorang jago lempar lembing, selalu memakai celana merah kalau bertanding. Seorang pesenam selalu harus didampingi oleh bonekanya sebagai maskot dalam pertandingan, karena maskotnya tersebut dianggapnya sebagai *good luck omen* (pembawa keberuntungan) baginya (Husdarta, 2010: 64).

Di mata orang lain, supertisi demikian sering kali dianggap kurang masuk akal. Akan tetapi oleh karena setiap orang mempunyai bayangan subjektif masing-masing, dan karena bayangan subjektif tersebut sama pentingnya dengan kenyataan, maka kalau dicoba untuk mengubah bayangan tersebut, hal ini akan sangat mengganggu atlet tersebut, karena perubahan kebiasaan memang sulit dan memakan waktu lama, maka kita

harus memberikan cukup waktu kepada atlet untuk belajar dan berlatih berubah.

5) Gambar-gambar.

Nasehat-nasehat dan pidato-pidato memang sering kali dibutuhkan untuk membangkitkan semangat para atlet. Akan tetapi, apabila atlet terlalu sering diberikan pidato-pidato semangat yang meluap-luap, maka pidato-pidato demikian biasanya lamakelamaan akan kehilangan daya dan manfaatnya. Kadang-kadang justru akan dapat menimbulkan pengaruh-pengaruh yang negatif. Dalam keadaan demikian, sering kali gambar-gambar, slogan-slogan, berita-berita yang menarik, dan poster-poster yang membangkitkan semangat yang ditempelkan di tempat-tempat yang strategis dapat lebih efektif hasilnya dibandingkan dengan pidato-pidato yang terus menerus.

6) Khayalan Mental (*Mental Image*).

Suatu metode yang banyak dipraktekkan oleh pelatih-pelatih di luar negeri dan yang merupakan bagian penting untuk mempercepat belajar dan menumbuhkan semangat atlet dalam latihan adalah penggunaan *mental images*. Atlet dilatih untuk mampu membentuk khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam suatu situasi tertentu (membuat *cognitive images*). Caranya adalah dengan menyuruh atlet untuk melihat, mengamati, memperhatikan, dan membayangkan dengan seksama suatu pola gerakan tertentu dan kemudian mengingat-ingat gerakan tersebut,

misalnya membayangkan pemanah menarik busur, membidik, kemudian melepaskan anak panah (Husdarta, 2010: 65).

Meskipun seorang atlet tidak melakukan gerakan, tetapi akan dapat mengembangkan perilakunya, asalkan secara intensif dan dengan konsentrasi penuh memikirkan dan mengamati suatu pola gerakan. Hal ini disebabkan karena adanya rangsangan-rangsangan *neuromuscular* dan hubungan otak-otot dalam tubuh kita. Dengan demikian, maka *mental image* akan memudahkan orang yang bersangkutan untuk dapat mentransformasikan *image* tersebut ke dalam tindakan fisik atau gerakan. Agar efektif hasilnya, mula-mula kepada para atlet diperlihatkan suatu pola gerak, misalnya suatu pola gerak judo yang baru yang masih asing bagi para atlet. Demonstrasi ini dapat diberikan melalui peragaan langsung atau melalui video. Atlet diminta untuk memperhatikan dan mengamati demonstrasi tersebut dengan seksama dan konsentrasi penuh. Konsentrasi ini penting sekali oleh karena dengan konsentrasi biasanya akan diperoleh dimensi kognitif yang kuat.

Atlet kemudian disuruh untuk mendiskusikan masalah teknik baru yang baru saja diperlihatkan itu. Mungkin saja dalam diskusi tersebut akan berkembang tanggapan-tanggapan seperti misalnya teknik itu terlalu rumit, atau teknik itu hanya merupakan modifikasi dari teknik yang kita pelajari dulu, atau teknik itu baik dan perlu kita latih. Langkah selanjutnya adalah, atlet disuruh melakukan apa yang disebut *internal mental rehearsal*, atau dengan perkataan lain, membayangkan, mengimajinasi

gerakan-gerakan yang didemonstrasikan tadi. Kemudian diperlihatkan lagi demonstrasi tersebut agar atlet bisa melengkapi kekurangan-kekurangan yang mungkin ada dalam imajiasinya.

Akhimya atlet disuruh mempraktekkan gerakan teknik tersebut. Metode menyusun *mental image* merupakan bagian integral yang penting dalam strategi latihan seorang pelatih. Atlet yang memiliki berbagai *mental images* biasanya akan lebih siap dalam mengalami berbagai situasi yang ditemuinya dalam situasi pertandingan, oleh karena situasi-situasi tersebut kebanyakan sudah berkali-kali dipraktekkan di dalam imajinasinya. *Mental images* ini dapat dilakukan sambil istirahat sebelum pertandingan dimulai, pada waktu menunggu giliran lari, lompat, menembak, atau sambil rileks di kereta api atau kapal terbang dalam perjalanan menuju tempat pertandingan (Husdarta, 2010: 66).

7) Motivasi karena takut (*fear motivation*).

Ketakutan atau takut terhadap sesuatu dapat merupakan motivasi yang kuat bagi seseorang. Membangkitkan motivasi takut dapat dilakukan dengan cara:

- a) Atlet ditekankan untuk senantiasa ingat dan mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku, baik peraturan permainan, peraturan pertandingan, maupun peraturan disiplin tim. Atlet harus merasa takut dan malu kalau dia melanggar peraturan-peraturan itu.
- b) Atlet dibuat supaya takut kalau tidak melaksanakan dan menyelesaikan latihan-latihan dengan baik. Oleh karena itu, harus

selalu ditekankan untuk menyelesaikan latihan-latihannya sesuai dengan porsi atau jatah yang telah ditetapkan. Melanggar ketentuan-ketentuan tersebut bisa berakibat hukuman-hukuman berupa misalnya beban latihan yang lebih berat, latihan lebih lama, diberi tugas-tugas tambahan dan sebagainya.

- c) Atlet dibuat takut akan kritik atau kecaman-kecaman apabila dia tidak melakukan tugasnya dengan baik.
- d) Atlet supaya merasa takut kalau dia disisihkan dari tim, tidak diikutsertakan dalam tim, diskors, dan sebagainya. Dan *coach*, tanpa raga-ragu akan menindak atlet-atlet yang tidak mematuhi ketentuan ketentuan disiplin tim.
- e) Atlet supaya takut apabila tidak bisa memenuhi harapan-harapan dan sasaran-sasaran yang ditetapkan oleh *coach*, KONI, maupun pemerintah (Husdarta, 2010: 67).

fear motivation dapat membangkitkan dorongan pada atlet untuk berlatih lebih tekun, akan tetapi banyak *coach* masih meragukan efektivitasnya terhadap perkembangan mental para atlet, terutama atlet-atlet yang masih muda. Penerapan teknik-teknik motivasi janganlah dilakukan secara berlebihan dan harus diberikan pada saat yang tepat. Demikian pula kata-kata penyampaian harus tepat, singkat, dan disertai dengan contoh tingkah laku yang tepat pula. Pidato-pidato panjang yang berlarut-larut apalagi kalau kurang memahami esensi materi motivasinya, biasanya hasilnya akan kurang efektif.

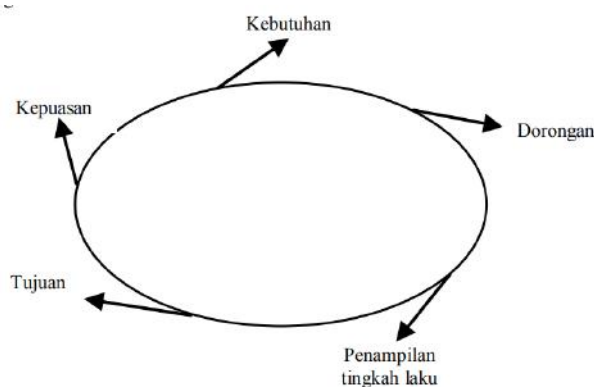
Motivasi yang diberikan jauh sebelum pertandingan hendaknya lebih bersifat umum dan fleksibel. Motivasi pada musim pertandingan lebih memperhatikan hal-hal yang khusus menyangkut pertandingan. Sedangkan setelah pertandingan usai, *coach* hendaknya berusaha untuk tetap memelihara motivasi pada para atletnya. Jadi dapat disimpulkan, bahwa pelatih harus senantiasa berusaha untuk menumbuhkan motivasi yang tinggi pada para atletnya, terutama motivasi intrinsik. Atlet (orang) dengan motivasi yang tinggi meskipun hanya berkecakapan atau berkemampuan sedang-sedang saja, akan dapat menyelesaikan suatu tugas dengan lebih baik daripada atlet yang tidak mempunyai motivasi yang kuat, meskipun dia mempunyai kecakapan yang tinggi

d. Peranan Motivasi dalam Olahraga

Peranan motivasi terhadap olahraga sangat banyak sekali, seperti halnya dalam prestasi olahraga. Menurut Singgih Gunarsa (2004: 47), prestasi seseorang dihasilkan dari motivasi ditambah latihan dan keterampilan. Prestasi dalam olahraga itu sama dengan keterampilan yang diperoleh melalui motivasi yang menyebabkan atlet bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet bergairah berlatih keras. Motivasi tidak dapat dipisahkan dengan keberhasilan atlet dalam aktifitas olahraga.

Motivasi dirumuskan sebagai dorongan, baik diakibatkan faktor dari dalam maupun luar seseorang, untuk mencapai tujuan tertentu guna memenuhi/memuaskan suatu kebutuhan. Dalam konteks pembelajaran maka kebutuhan tersebut berhubungan dengan kebutuhan untuk pelajaran. Peran

motivasi dalam proses pembelajaran, motivasi belajar siswa dapat dianalogikan sebagai bahan bakar untuk menggerakkan mesin motivasi belajar yang memadai akan mendorong siswa berperilaku aktif untuk berprestasi dalam kelas, tetapi motivasi yang terlalu kuat justru dapat berpengaruh negatif terhadap keefektifan usaha belajar siswa. Abraham Maslow (1962), sistem kebutuhan sebagai dasar munculnya motivasi untuk bertindak laku tersusun menjadi suatu sistem, yang disebut dengan Sistem bertingkat dari Maslow atau *Maslow's hierarchy of needs*, yaitu (1) *Psychology needs*, (2) *Safety Needs*, (3) *belonging needs and love needs*, (4) *esteem needs*, (5) *coqnitve needs*, (6) *esthetic needs*, (7) *self-actualisation*. Dengan memperhatikan hal tersebut maka kita dapat memahami bahwa pada dasarnya, setiap tingkah laku dapat ditelusuri sampai kepada kebutuhan apa yang menjadi sumber munculnya tingkah laku tersebut. Namun tidak semua tingkah laku mencapai tujuan. Dengan demikian terbentuklah suatu lingkaran atau siklus yang disebut dengan lingkaran atau siklus motivasi. Hal tersebut tentu dapat diterapkan dalam dunia olahraga, dimana tingkah laku dapat diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Misalnya, berlatih dengan keras dan tekun agar dapat mengalahkan lawan atau meraih gelar juara (Alim, 2008: 1).



Gambar 1. Lingkaran Motivasi

Menurut Komarudin (2013: 37), strategi yang bisa digunakan untuk meningkatkan motivasi atlet, di antaranya; (1) tetapkan *goal-setting*, (2) berikan penguatan atau umpan balik, (3) ciptakan situasi yang menyenangkan, (4) memberikan pengalaman sukses, (5) memberikan hadiah pada penampilan yang ditampilkan, (6) berikan variasi pada setiap rangkaian latihan, (7) melibatkan partisipasi atlet dalam membuat keputusan, (8) memaksimalkan usaha dalam proses pelatihan dan kompetisi, (9) tekun dalam mencapai tujuan secara spesifik, (10) mengatasi rintangan, kegagalan, dan kritik, tanpa mengabaikan tim, (11) bekerja keras sebelum kompetisi, (12) meningkatkan keterampilan, fisik dan mental, (13) menunjukkan sikap positif, (14) penuh perhatian dan waspada sebelum latihan dan kompetisi, (15) menunjukkan kesenangan dalam berlatih dan kompetisi, dan (16) menunjukkan kerjasama dengan tim dan pelatih.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Luwari (1992: 3) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang digunakan semakin bertambah. Menurut Harsono (1993: 89) latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2008:

34). Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11) latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki makna yang berbeda-beda. Beberapa dari istilah tersebut, setelah dilakukan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2011: 34).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya bersifat antara lain: pembukaan atau pengantar latihan, pemanasan (*warming up*), latihan inti, latihan tambahan (suplemen), *cooling down* dan penutup.

Latihan yang dimaksud oleh kata *exercises* tersebut adalah materi dan bentuk latihan yang ada pada latihan inti dan latihan tambahan (suplemen). Materi dan bentuk latihan dalam pembukaan, pemanasan dan *cooling down* pada umumnya sama, bagi istilah *practice* maupun istilah *exercises*. Latihan *exercises* sifatnya sebagai bagian dari istilah kata *training* yang dilakukan pada saat latihan harian atau dalam satu kali tatap muka. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Salah satu ciri dari latihan berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training* adalah adanya beban latihan. Diperlukan karena beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama.

Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik olahragawan secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan. Sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan

kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik dan anaerobik baik yang alaktik maupun yang laktik. Kebugaran otot merupakan peningkatan kemampuan biomotor, yang meliputi: kekuatan, ketahanan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Beban latihan merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Ada dua macam beban latihan, yaitu beban luar dan beban dalam. Beban luar adalah rangsang motorik yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan dengan cara memvariasikan komponen-komponen latihan (*intensitas, volume, recovery, dan interval*). Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada peralatan tubuh yang dikarenakan pengaruh beban luar, antara lain meliputi :

- 1) Perubahan *morfologis* (struktural) dari luas penampang lintang otot
- 2) Perubahan *faal* dan *biokimi* yakni sistem paru dan sirkulasi darah sehingga proses metabolisme menjadi lebih baik, serta kapasitas vital lebih besar
- 3) Perubahan psikologis, yakni meningkatnya kemampuan olahragawan dalam menerima stres (tekanan), tetap berkonsentrasi, dan dapat mengatasi tantangan (hambatan) yang lebih berat.

Bompa (1994: 4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan

secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standar yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapaitujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya. Berkaitan dengan latihan dalam Suharno HP. (1993: 1) seri bahan penataran pelatih tingkat muda dikatakan, berlatih atau latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat, berkesinambungan dan berulang-ulang waktunya. Menurut Sudjarwo (1993: 23) bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulangulang, secara tetap (ajeg) dengan selalu memberikan peningkatan beban latihan. Hal senada dikemukakan Andi Suhendro (1999: 3-4) berpendapat bahwa latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat.

Pengertian latihan yang dikemukakan tiga ahli tersebut pada prinsipnya mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Latihan yang sistematis merupakan program latihan yang direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan evaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi dilakukan dari materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar, dari

materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling kompleks. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, maksudnya latihan harus minimal dilakukan tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan yang pada saat awal latihan yang dirasakan sukar dilakukan, pada tahap-tahap berikutnya akan menjadi lebih mudah dilakukan. Beban latihan harus meningkat yaitu penambahan jumlah beban latihan harus dilakukan secara periodik, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap kali latihan, namun tambahan beban harus segera dilakukan ketika atlet merasakan latihan yang dilaksanakan terasa ringan.

1) Faktor yang mempengaruhi latihan

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan banyak pengorbanan baik waktu, tenaga, materil, dan lain sebagainya. Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2011: 4) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas latihan seorang atlet menjadi 2 yaitu:

a) Pelatih

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat.

b) Olahragawan

Olahragawan adalah seseorang yang menggeluti (menekuni) dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilih.

Motivasi latihan merupakan dorongan yang timbul baik dari dalam atau dari luar diri atlet untuk melaksanakan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih untuk menunjang prestasi seorang atlet.

b. Lingkungan Latihan

Proses dan kondisi latihan sangat dipengaruhi oleh lingkungan latihan, yaitu lingkungan yang dipersepsikan sebagai lingkungan yang nyaman. Termasuk didalamnya adalah situasi atau suasana tempat latihan berlangsung. Kualitas latihan sangat tergantung pada apakah suasana tempat latihan tersebut menyenangkan atau tidak menyenangkan. Contohnya, latihan dalam suasana yang baik dan kondusif tentu akan mudah memancing kegiatan latihan yang serius. Sebaliknya, suasana lingkungan yang negatif akan mempengaruhi perilaku atlet dan menimbulkan perasaan tidak bergairah untuk melaksanakan latihan. Meskipun keadaan ini dapat dipengaruhi oleh kondisi pribadi dan subjektivitas atlet, namun situasi dalam lingkungan latihan dapat diciptakan seperti yang diinginkan. Para pengamat atau pembina yang ikut menangani latihan juga memiliki sumbangsih khusus dalam menciptakan suasana yang menyenangkan, atau sebaliknya tidak menyenangkan, bahkan mungkin membosankan. Disamping itu, banyak olahraga yang harus melibatkan sekelompok atlet lain sebagai kawan berlatih. Lingkungan sosial antara seorang atlet dengan atlet lain, atau hubungan interpersonal dalam kelompok dapat menciptakan suasana yang beragam dari menyenangkan sampai tidak menyenangkan. Seorang atlet akan memperlihatkan kesungguhan dan

keseriusan dalam berlatih apabila ia memiliki kawan-kawan berlatih yang juga bersikap serius.

Gunarsa (2008: 33-34) Faktor yang mempengaruhi lingkungan latihan adalah peranan dari pelatih. Seseorang pelatih adalah sosok yang harus berupaya untuk menggali potensi yang dimiliki oleh atletnya, untuk kemudian melatihnya secara bertahap agar dapat diaktualisasikan dalam penampilan dan pencapaian prestasi yang diharapkan.

c. Fasilitas

Faktor lain yang juga berperan besar dalam mengaktualisasikan bakat dan kemampuan menjadi penampilan dan prestasi yang optimal adalah adanya fasilitas yang memadai. Fasilitas yang dibutuhkan meliputi lapangan tempat latihan dan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan latihan. Lapangan dengan berbagai macam alat yang dibutuhkan sebagai tempat dan peralatan latihan seorang atlet, sering kali menjadi faktor penentu keberhasilan, atau sebaliknya kegagalan, untuk menjadi seorang atlet yang baik.

Sementara itu, peralatan yang canggih dan disesuaikan dengan perkembangan teknologi, pada dasarnya merupakan ajang pertarungan antara para teknokrat olahraga. Contoh teknologi dalam olahraga adalah penggunaan baju renang *shark-skin* pada atlet renang yang terbukti dapat mempercepat gerakan renang dan lainnya.

d. Pelatih

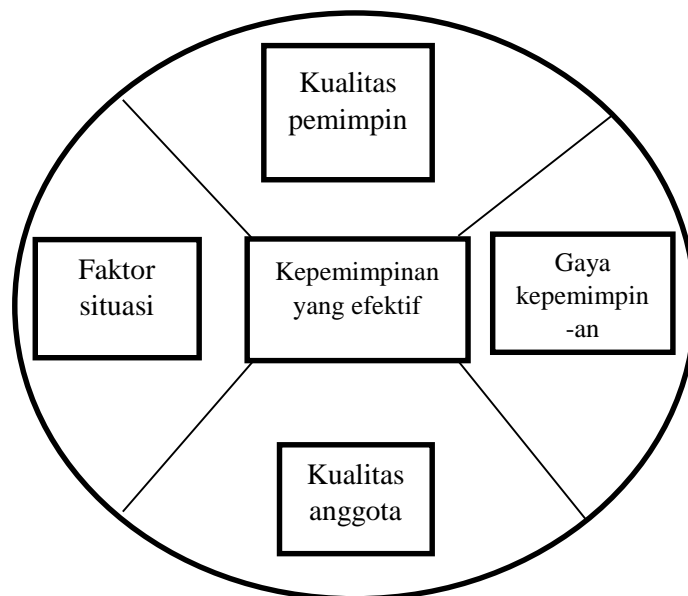
Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu atlet atau tim dalam mencapai prestasi yang tinggi. Selain bertugas dalam membantu

pelatih juga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk watak tingkah laku atletnya dalam kehidupan bermasyarakat. Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, (2011: 4) pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat.

Istilah *coaching* sering digunakan untuk mencakup aktivitas kegiatan yang sangat luas, biasanya untuk membantu seseorang mempersiapkan diri untuk sesuatu. *Coaching* di dunia telah dijelaskan sebagai penyediaan bantuan yang diatur bagi seorang atlet atau kelompok atlet dalam rangka membantunya untuk berkembang dan meningkatkan dirinya. *Coaching* meliputi mengajar, melatih, memberikan intruksi dan lebih lagi (Peter J.L Thompson, 1993: 1)

Peranan seorang pelatih sangat kompleks, karena pelatih dituntut bukan hanya untuk membuat seorang anak biasa menjadi berprestasi tetapi harus bisa menjadi orang tua kedua setelah orang tua kandung, menjadi teman curhat anak, menjadi motivator anak, dan lainnya. Menurut (Peter J.L Thompson (1993: 2) Peranan seorang pelatih adalah untuk melihat dari dekat tugas tunggal seorang pelatih dalam menyusun dan menentukan latihan dan kewajiban untuk merubah dan meningkatkan prestasinya. Pelatih harus bisa menjadi orang tua kedua setelah orang tua kandung yang memberikan perhatian kepada atletnya sama halnya seperti memperhatikan anak kandungnya sendiri, mampu menempatkan diri menjadi teman curhat atletnya, menjadi pelatih, menjadi guru favorit atletnya. Empat komponen kepemimpinan yang efektif adalah gabungan dari banyak pendekatan yang berbeda untuk studi kepemimpinan. Tidak satupun

pendekatan yang terbaik. Semua itu memberikan kontribusi dalam pemahaman apa yang membuat kepemimpinan efektif. Konsisten dengan model interaksional, keempat komponen ini secara bersamaan menunjukkan bahwa perilaku lebih tepat dipahami sebagai interaksi antara faktor personal dan situasional (Weinberg dan Gould, 2011: 217). Empat komponen kepemimpinan yang efektif yang terbentuk dalam sebuah gambar berikut ini:



Gambar 2. Empat Komponen Kepemimpinan yang Efektif
(Weinberg dan Gould, 2011: 217)

Berdasarkan gambar tersebut diketahui bahwa ada empat komponen kepemimpinan yang efektif menurut Marten (1987) (Weinberg dan Gould, 2003: 214) yaitu: (a) kualitas pemimpin, (b) gaya kepemimpinan, (c) faktor situasi atau situasional, dan (d) kualitas anggota. Penjelasan dari keempat faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1) Kualitas pemimpin

Meskipun tidak ada satupun penjelasan bahwa sifat-sifat personal dapat menentukan seseorang mampu menjadi pemimpin, pemimpin yang sukses muncul dengan banyak sifat secara umum. Sebagai seorang pemimpin yang membina atlet dalam pencapaian prestasi, harus dapat memenuhi sejumlah kualitas dalam kepemimpinan tersebut. Dijelaskan dalam menemukan untuk menang (Parcells & Coplon, 1995), Bill Parcells, pelatih sepak bola yang sukses dan pemenang dua Super Bowl, mendiskusikan apa yang ia percaya sebagai kunci dari kepemimpinan yang sukses adalah sebagai berikut:

a) Integritas

Filosofi seorang pemimpin harus tersusun dengan baik, berakar pada nilai dasar, dikomunikasikan dan diterima oleh organisasi, tahan terhadap tekanan dari luar, bertahan lama untuk membawa kesuksesan.

b) Fleksibilitas

Tradisi dibuat untuk dapat dirombak. Jika melakukan sesuatu hanya karena itu selalu dilakukan dengan cara seperti itu, maka telah kehilangan kesempatan untuk melakukan yang lebih baik.

c) Loyalitas

Tugas pertama dari kepemimpinan adalah untuk menegakkan loyalitas bersama, yang disebut juga sebagai *teamwork*.

d) Kepercayaan diri

Jika ingin membangun kepercayaan diri pemain dan staff pelatih, berikan tanggung jawab dan kapabilitas dalam penentuan keputusan dan beri dukungan usaha kepada pemain dan staff pelatih.

e) Perhitungan yang dapat dipertanggungjawabkan

Hal ini dimulai dari atasan. Seorang individu tidak dapat membangun organisasi yang bertanggungjawab apabila tanpa memiliki pemimpin yang bertanggungjawab.

f) Keterusterangan

Saat memberikan pesan, tidak cukup hanya dengan jujur dan akurat. Pengaruh dari pesan itu akan bergantung pada siapa yang menerimanya dan apa yang akan dilakukan pada waktu itu.

g) Kesiapan

Pemimpin yang dipersiapkan dengan baik merencanakan dari awal segala kemungkinan, termasuk yang tidak disukai.

h) Banyak akal

Di level paling dasar, banyaknya akal menunjukkan kelenturan, penolakan untuk menyerah meskipun semua terlihat suram.

i) Kedisiplinan diri

Selalu ada cara untuk bersaing, meskipun melawan kekuatan yang besar, tetapi kesetiaan yang ketat untuk memperhitungkan rencana diperlukan.

j) Kesabaran

Kesabaran jarang ditemukan dan sangat berharga saat tim berpenampilan buruk. Tidak cukup hanya mengetahui kesempatan apa yang dapat dibuat, membuat keputusan sama pentingnya. Sebagai tambahan dari poin-poin yang dibuat Bill Parcells, diidentifikasi beberapa karakter tambahan untuk pemimpin yang sukses, termasuk intelegensi, optimisme, motivasi intrinsik, dan empati. Semua ini adalah syarat atau sifat yang diperlukan untuk menjadi pemimpin, tetapi semua ini tidak cukup, karena kehadiran semua sifat ini tidak menjamin pemimpin. Besar atau kecil semua sifat ini akan dibutuhkan tergantung dari ketertarikan anggota grup dan situasi tertentu. Kualitas pemimpin sangat berpengaruh dalam semua cabang olahraga terkait dengan pencapaian prestasi. Apabila seorang pemimpin memenuhi kunci dari kepemimpinan yang sukses, pasti prestasi juga akan mengimbangi. Semakin pemimpin itu berkualitas, maka prestasi akan semakin dekat untuk diraih.

2) Gaya kepemimpinan

Perilaku kepemimpinan yang berbeda optimal pada situasi yang bervariasi, sebagaimana telah dilihat dalam kepemimpinan olahraga multidimensi. Tantangannya adalah menentukan gaya yang lebih tepat untuk keadaan dan apakah individu cukup fleksibel untuk beradaptasi dengan gaya yang dominan dengan situasi kepemimpinan tertentu. Gaya kepemimpinan yang tepat bergantung pada faktor situasi dan karakteristik

anggota. Berikut lima gaya utama dalam pembuatan keputusan dalam olahraga:

- a) Gaya otokratis: pelatih memecahkan masalahnya sendiri dengan informasi yang tersedia pada saat itu.
- b) Gaya otokratik-konsultatif: pelatih mengumpulkan informasi yang diperlukan dari pemain yang relevan kemudian mengambil keputusan.
- c) Gaya konsultatif-individual: pelatih berkonsultasi dengan pemain secara individu kemudian mengambil keputusan. Keputusan ini mungkin merefleksikan atau tidak merefleksikan masukan pemain.
- d) Gaya konsultatif-grup: pelatih berkonsultasi dengan seluruh pemain kemudian mengambil keputusan. Keputusan ini mungkin merefleksikan atau tidak merefleksikan masukan pemain.
- e) Gaya grup: pelatih berbagi permasalahan dengan pemain dan pemain bersama-sama membuat keputusan tanpa ada pengaruh dari pelatih.

Meskipun telah dijelaskan beberapa gaya kepemimpinan di atas, gaya kepemimpinan yang efektif banyak dipengaruhi oleh kebutuhan pada saat tertentu di dalam situasi tertentu. Seorang pemimpin dapat mengintegrasikan lebih dari satu gaya kepemimpinan tergantung kebutuhan. Fleksibilitas pemimpin merupakan kunci pimpinan dalam menerapkan gaya kepemimpinan tertentu untuk disesuaikan dengan bidang olahraga serta karakteristik anggota yang dipimpin (Monty, 2000: 132).

3) Faktor situasi atau situasional

Martens (2004) (Weinberg dan Gould, 2011: 215) seorang pemimpin haruslah sensitif pada lingkungan dan situasi tertentu. Pemimpin perlu untuk mempertimbangkan beberapa faktor lingkungan yang relevan untuk merencanakan kepemimpinan yang efektif di dalam olahraga termasuk:

- a) Apakah olahraga tersebut termasuk olahraga beregu atau individu? Atlet olahraga beregu lebih cocok dengan pemimpin yang otokratik dibandingkan dengan atlet olahraga individu.
- b) Apakah itu merupakan olahraga yang interaktif (misalnya bola basket) atau koaktif (bowling)? Atlet kelompok interaktif lebih cocok dengan pemimpin yang berorientasi tugas dibandingkan dengan atlet kelompok koaktif.
- c) Berapa ukuran dari tim tersebut? Semakin besar ukuran tim, semakin sulit menggunakan cara kepemimpinan demokratis secara efektif.
- d) Berapa banyak waktu yang tersedia? Ketika sedikit waktu tersedia, pemimpin yang berorientasi tugas lebih diinginkan.
- e) Apakah kelompok tersebut mempunyai tradisi kepemimpinan tertentu? Kelompok yang mempunyai tradisi dalam satu cara kepemimpinan akan sulit merubah ke cara kepemimpinan yang lainnya.

Kualitas pengikut Karakteristik dari pengikut (atlet dalam pengaturan olahraga) juga penting dalam menentukan efektivitas seorang pemimpin. Kebutuhan mesh antara karakteristik dan gaya pemimpin dan peserta menunjukkan betapa pentingnya proses interaksional adalah untuk

kepemimpinan yang efektif. Misalnya, atlet yang lebih tua dan lebih berpengalaman biasanya lebih suka gaya pembinaan otokratis, dan atlet perempuan lebih memilih pelatih yang demokratis. Sebelumnya pada menguraikan model multidimensi kepemimpinan olahraga, kita bahas karakteristik tertentu (seperti jenis kelamin, pengalaman atau jatuh tempo, kebangsaan, tingkat kemampuan, dan kepribadian) dari peserta yang berinteraksi dengan kepemimpinan untuk menentukan efektivitas dalam olahraga dan latihan

4) Kualitas anggota

Karakteristik anggota meliputi jender, tingkat kemampuan, kepribadian, kebangsaan (kultur, budaya), usia, serta pengalaman. Lebih baik apabila pemimpin dapat mengerti dan memahami karakteristik para anggota di dalam timnya. Karena, dengan demikian pemimpin dapat melakukan pendekatan sesuai dengan karakteristik anggota, sehingga aktivitas komunikasi akan terjalin dengan baik.

3. Hakikat Olahraga Angkat Besi

Persatuan angkat besi/ berat, binaraga seluruh Indonesia berdiri pada tahun 1940. PABBSI (Persatuan Angkat Besi-Angkat Berat-Binaraga Seluruh Indonesia) adalah cabang olahraga yang bertanggung jawab terhadap pembinaan dan perkembangan olahraga angkat besi/berat, binaraga di Indonesia. PABBSI juga berperan dalam meningkatkan kemajuan olahraga tersebut, pada tingkat nasional . Seiring dengan agenda pertandingan dan

kejuaran tingkat provinsi yang dilakukan PABBSI, maka PABBSI turut serta berpartisipasi dalam kegiatan resmi, baik dari pengurusan, pelatih dan atlet.

a. Pengertian Olahraga Angkat Besi dan Angkat Berat

Perbedaan olahraga angkat besi dan angkat berat pada latihan dan pertandingan hanya terdapat pada cara teknik pengangkatannya. Angkat besi menggunakan angkatan *snatch* dan *clean and jeck*, sedangkan pada angkat berat menggunakan angkatan *squat*, *brench press*, dan *dead life*. Angkat besi adalah cabang olahraga dimana setiap atlet unjuk kekuatan dalam mengangkat beban berat. Meski terlihat sederhana, angkat besi bukan sekedar olahraga mengangkat beban dari lantai ke atas kepala dalam satu atau dua gerakan (Sutanto, 2016: 14). Angkat besi adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin, atletis, fitnes, teknik, mental, dan kekuatan fisik. Kata "angkat besi" biasanya secara tidak resmi digunakan sebagai latihan beban. Olahraga angkat besi di Indonesia dinaungi oleh PB PABBSI (Persatuan Angkat Besi, Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia). Beberapa atlet Indonesia sudah berprestasi dunia dengan berbagai gelar juara dalam kejuaran dunia dan medali dalam olimpiade (Sutanto, 2016: 18). *Clean and jerk* adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda, dimana atlet harus mengangkat beban dari lantai tanpa boleh menekuk lutu sampai kedua tangan mengangkat beban (barbell) lurus diatas kepala dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah. *Snatch* yaitu atlet mengangkat barbell dalam dua tahap. Pertama,

mengangkat beban dari lantai sampai batas dada dengan posisi jongkok. Setelah jeda sebentar untuk mengambil ancang-ancang, atlet kemudian mengangkat barbel sampai kedua tangan lurus sampai diatas kepala, dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah. Sedangkan pada angkat berat hanya mengandalkan adu kekuatan (*power*) saja sehingga seorang lifter angkat berat tidak dituntut teknik angkatan yang rumit. Sebaliknya angkatan besi, selain itu dituntut kekuatan untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbell, juga dituntut pada kombinasi dari fleksibilitas, konsentrasi, disiplin, teknik, mental dan kekuatan fisik yang prima.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa angkat besi dan angkat berat mempunyai perbedaan dalam pengangkatan. Selain itu olahraga angkat besi dan angkat berat sangat membutuhkan dari fleksibilitas, konsentrasi, disiplin, teknik, mental dan kekuatan fisik yang prima.

b. Jenis Angkatan

Angkat besi dan berat ada pembagian kelas berdasarkan berat badan sejalan dengan pendapat Mujiatun, (2008: 7) hal ini dilakukan karena memang kemampuan seseorang untuk mengangkat beban selain ditentukan oleh kekuatan otot dan ketrampilannya, juga dipengaruhi oleh berat badan. Secara alamiah, makin berat bobot badan atlet, makin besar kemampuannya untuk menangkat barbell. Ini ada 3 kelompok unsur yang dikenal dalam olahraga angkat besi dan angkat berat, yaitu:

- 1) Kategori remaja, usia sampai dengan 18 tahun.
- 2) Kategori junior usia di atas 18 tahun sampai dengan 20 tahun.
- 3) Kategori senior usia di atas 20 tahun.

B. Penelitian relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Dani Fitriyanto 2017 tentang “Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan Di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta” bahwa hasil penelitian dan pembahasan diketahui bahwa tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 3,33 %, kategori tinggi sebesar 43,33%, kategori sedang sebesar 26,67%, kategori rendah sebanyak 16,67% dan kategori rendah sebesar 10%. Dapat disimpulkan tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan atletik UNY sebagian besar adalah tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Maria Sri Devi Br Ginting 2018 tentang “Motivasi Atlet Terhadap Olahraga Renang Pada Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung”. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti olahraga renang di club jaka utama dengan kategori sangat tinggi 12 siswa tergolong dalam motivasi intrinsik atau 60% siswa dari 20 siswa yang mengikuti penelitian 7 siswa putra dan 13 siswiputri dengan menggunakan angket penelitian yang sudah validasi. motivasi siswa yang tergolong motivasi ekstrinsik menunjukkan bahwa dari interval 62.51 - 81.25 dengan kategori tinggi terdapat 4 siswa (20%) dari 20 siswa yang mengisi angket penelitian validasi, kemudian

interval 43.76 - 62.50 dengan kategori rendah hanya 8 siswa (40%), dan interval 25.00 - 43.75 dengan kategori sangat rendah terdapat 8 siswa (40%)

C. Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan di PABBSI Kabupaten Pati?
2. Seberapa besar tingkat motivasi intrinsik atlet dalam mengikuti latihan di PABBSI Kabupaten Pati?
3. Seberapa besar tingkat motivasi ekstrinsik atlet dalam mengikuti latihan di PABBSI Kabupaten Pati?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Adapun teknik pengumpulan datanya menggunakan angket tertutup. Ciri khas metode survei adalah data dikumpulkan dari responden dengan menggunakan kuisioner dengan pendekatan formal (Arikunto 1998: 245). Kuisioner merupakan salah satu ciri dari suatu penelitian deskriptif yang mengumpulkan dan mencatat data yang diperoleh dari angket yang telah diisi oleh atlet Angkat Berat dan Angkat Besi di Pati

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di PABBSI Pati oleh atlet angkat berat dan angkat besi. Waktu penelitian pada bulan Mei tahun 2019 dengan 3 kali penelitian.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional

Menurut Azwar (2012: 74) definisi oprasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Kabupaten Pati. Adapun motivasi latihan yang dimaksud adalah tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Kabupeten Pati.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2010: 117) adalah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet Angkat Berat dan Angkat Besi Pati sebanyak 15 atlet.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2010: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Angkat Berat dan Angkat Besi Kabupaten Pati dengan teknik *sampling* jenuh. Teknik *sampling* jenuh merupakan teknik untuk menentukan sampel yang menjadikan semua anggota populasi sebagai sampel.

E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

Setelah mendapatkan izin dari instansi pendidikan, peneliti akan mengadakan pendekatan kepada atlet Angkat Berat dan Angkat Besi Kota Pati. Data yang dikumpulkan berupa data primer dengan menggunakan data angket. Proses pengumpulan data ini dilakukan dengan membagikan kuesionert kepada seluruh responden, untuk memperoleh data tentang tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PBBSI Kabupaten Pati.

2. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 160) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah di olah. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan angket. Menurut Arikunto (2006: 151) kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang di ketahui. Untuk mengetahui tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PBBSI Kabupaten Pati

Metode yang digunakan adalah metode survei dengan angket sebagai instrumen untuk pengambilan data. Menurut Arikunto (2006:152), angket dibedakan menjadi dua, yaitu: angket terbuka dan angket tertutup. Angket terbuka adalah angket yang memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan jawaban dengan kalimat sendiri. Sedangkan angket tertutup adalah angket yang jawabannya sudah disediakan oleh peneliti sehingga responden tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan kondisinya. Pengembangan instrumen didasarkan atas konstruksi teori yang telah disusun sebelumnya, kemudian atas dasar teori tersebut dikembangkan indikator-indikator variabel yang selanjutnya dimasukan kedalam butir-butir pernyataan. Menurut Hadi (1991: 7-10) ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen yaitu:

a. Mendefinisikan Konstrak

Mendefinisikan konstruk adalah membuat batasan mengenai bahan atau variabel yang akan kita ukur. Variabel yang diangkat dalam penelitian ini adalah tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PBBSI Kota Pati

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah unsur-unsur dalam pengukuran sebagai bagian dari ubahan atau variabel. Masing-masing indikator akan disusun dari berbagai faktor. Indikator untuk faktor intrinsik adalah fisiologis dan psikologis, sedangkan indikator untuk faktor ekstrinsik adalah metode latihan, pelatih, sarana dan prasarana, dan lingkungan.

c. Menyusun butir

Butir-butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi indikator, berdasarkan faktor-faktor tersebut kemudian disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran-gambaran tentang keadaan faktor-faktor tersebut.

Angket disusun berdasarkan kisi-kisi yang diangkat dari variable tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PBBSI Kabupaten Pati menggunakan skala Likert. Maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, seperti tabel 1:

Tabel 1. Skor Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Skor untuk Pertanyaan
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat tidak setuju	1

(sumber: Sugiyono, 2011:93)

Koesioner (angket) digunakan untuk mengungkap motivasi mengikuti latihan di PBBSI Kabupaten Pati dan untuk mengetahui tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PBBSI Kabupaten Pati, yang disajikan tabel 2:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
			<i>Favorable</i>
Motivasi Keberangkatan Latihan	Intrinsik	Fisiologis	1,2,4
		Psikologis	6,7,8,9
	Ekstrinsik	Metode Latihan	10,12
		Pelatih	15,16,17
		Sarana dan Prasarana	19,20,21,22
		Lingkungan	23,24,25
Jumlah			25

F. Uji Coba Instrumen

Dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Tujuan utama yang ingin dicapai melalui uji coba ini adalah mengetahui kesahihan dan kehandalan butir-butir pertanyaan yang terdapat dalam instrumen.

1. Perhitungan Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 211) Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Uji validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Suharsimi Arikunto, 2002:145).

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum Y)(\sum X)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{xy} = Koefisien korelasi momen tangkar

N = Jumlah Responden

$\sum XY$ = Jumlah Perkalian antara skor X dan Y

$\sum X^2$ = Jumlah X kuadrat

$\sum Y^2$ = Jumlah Y kuadrat

$\sum X$ = Jumlah X (jumlah skor item)

$\sum Y$ = Jumlah Y (jumlah skor total)

Uji validitas dilakukan di PABBSI Pati pada tanggal 18 Mei 2019 dengan jumlah responden 10 orang. Perhitungan Uji validitas butir menggunakan bantuan

komputer program SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version. Kriteria penilaian butir angket yang sah atau valid apabila mempunyai harga $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$ (0,549) dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Dari hasil uji coba 25 butir soal uji diperoleh nilai validitas total instrumen penelitian sebesar 0,678, dapat dilihat bahwa $r \text{ table}$ lebih kecil dibanding $r \text{ hitung}$ dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut valid.

2. Perhitungan Reliabilitas

Uji reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik”. (Arikanto: 2006: 178). Reliabilitas menunjuk pada tingkat kendala suatu data. Pada penelitian ini rumus yang digunakan untuk menguji reliabelitas adalah rumus Alpha Cronbach sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

- R11 = Koefisien reliabilitas instrumen yang dicari
- K = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
- $\sum \sigma_b^2$ = Jumlah variasi skor butir soal ke-i
- σ_t^2 = Variansi total

Untuk menginterpretasikan koefisien Alpha digunakan katagori, sebagai berikut:

Tabel 3. Katagori Koefisien Alpha (Suharsimi Arikunto, 2006: 276)

Kategori	Keterangan
Antara 0,800 – 1,00	Tinggi
Antara 0,600 – 0,800	Cukup
Antara 0,400 – 0,600	Agak Rendah
Antara 0,200 – 0,400	Rendah
Antara 0,000 – 0,200	Sangat Rendah (Tak Berkorelasi)

Uji reliabilitas dilakukan di PABBSI Pati pada tanggal 18 Mei 2019 dengan jumlah responden 10 orang. Untuk mengetahui keandalan instrumen ini menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan bantuan komputer program SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version. Dari hasil uji reliabilitas instrumen diperoleh koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,626 sehingga dapat disimpulkan instrumen dikatakan reliabel dan kategori koefisien reliabilitas berkategori cukup.

3. Teknik Analisis Data

Pengkategorian kemampuan motorik siswa tersebut, menggunakan rumus pengkategorian dari Syarifudin (2009: 113), sebagai berikut: Tabel 4. Tabel Pengkategorian

Tabel 4. Kategori Analisis Data

No	Interval Skor	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat tinggi
2	$M + 1,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 1,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat rendah

Sumber : B. Syarifudin (2009;113)

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

M : Mean (Rata-rata)

SD : Standar Deviasi

Data dianalisis secara deskriptif dengan presentase. Data yang telah didapat selanjutnya data akan dianalisis menggunakan presentase dengan rumus sebagai berikut (Sudijono. 2006: 43)

$$P = F / N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Number of Cases (Jumlah Individu)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

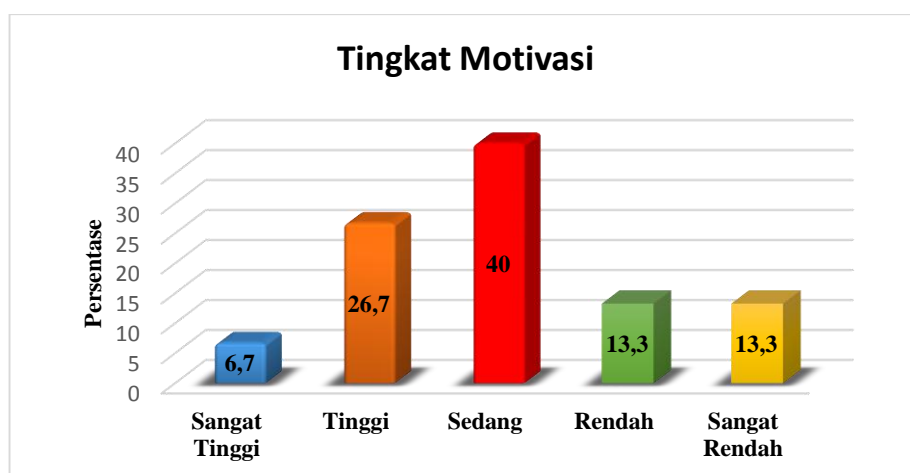
A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati dalam penelitian ini di ukur dengan 25 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Motivasi Atlet

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 85,37$	Sangat Tinggi	1	6,7
$80,59 \leq X < 85,37$	Tinggi	4	26,7
$75,81 \leq X < 80,59$	Sedang	6	40
$71,03 \leq X < 75,81$	Rendah	2	13,3
$< 71,03$	Sangat Rendah	2	13,3
Jumlah		15	100

Hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



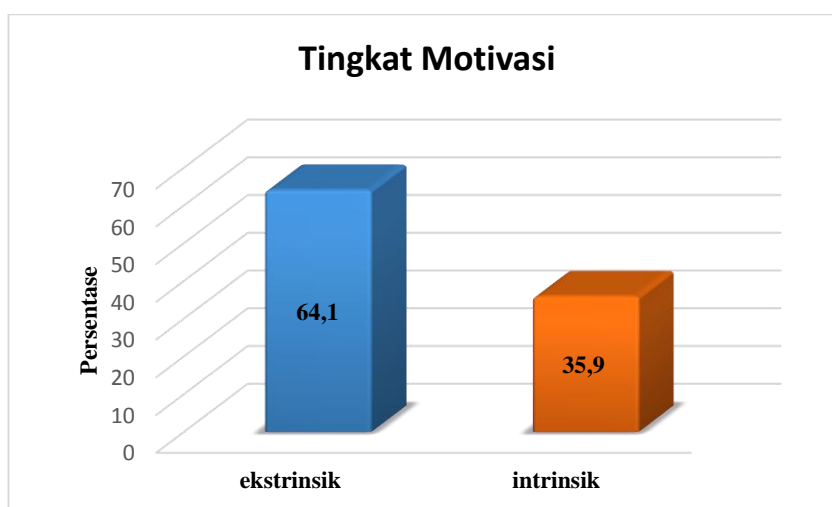
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,7 %, kategori tinggi sebesar 26,7 %, kategori sedang sebesar 40 %, kategori rendah sebanyak sebesar 13,3 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,3 %. Tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati dalam penelitian ini di dasarkan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang mana kedua faktor tersebut dapat diindikasikan sebagai faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati. Jika dilihat dari factor-faktor yang mempengaruhi maka yang sangat berpengaruh adalah faktor ekstrinsik dengan perhitungan sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik dan Intrinsi

Interval	Jumlah Skor	Total Skor	Persen (%)
Intrinsik	752	1173	64,1
Ekstrinsi	421	1173	35,9
Jumlah			100

Hasil penelitian tingkat motivasi atlet jika dilihat dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik mengikuti latihan di PABBSI Pati apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini



Gambar 4. Diagram Presentase Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat presentasi faktor intrinsik sebesar 64,1% dan faktor ekstrinsik sebesar 35,9%. Dapat disimpulkan bahwa faktor ekstrinsik memiliki pengaruh yang besar terhadap motivasi atlet dalam mengikuti latihan di PABBSI Pati. Hasil penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati dapat diuraikan sebagai berikut.

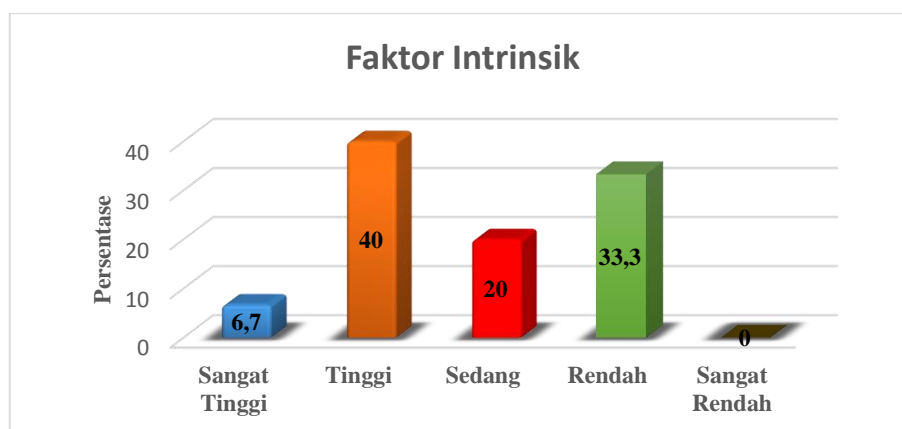
1. Faktor Intrinsik

Hasil penelitian pada faktor intrinsik dalam penelitian ini diukur dengan 9 pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Penelitian Faktor Intrinsik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 33,93$	Sangat Tinggi	1	6,7
$29,98 \leq X < 33,93$	Tinggi	6	40
$26,02 \leq X < 29,98$	Sedang	3	20
$22,07 \leq X < 26,02$	Rendah	5	33,3
$< 22,07$	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		30	100

Hasil penelitian faktor intrinsik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Faktor Intrinsik

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,7 %, kategori tinggi sebesar 40 %, kategori sedang sebesar 20 %, kategori rendah sebanyak sebesar 33,3 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0%. Faktor Intrinsik dalam penelitian ini di dasarkan pada indikator fisik dan indikator psikologis, yang hasilnya dapat diuraikan sebaai berikut.

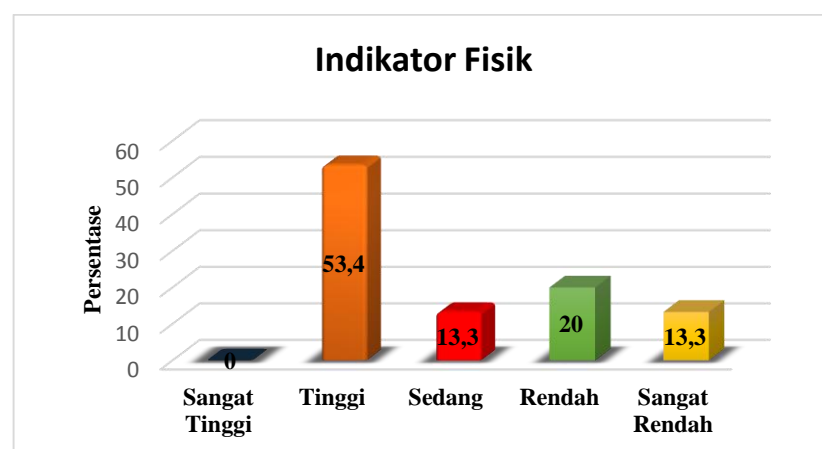
a. Fisik

Hasil penelitian indikator fisik dalam penelitian ini di ukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Penelitian Indikator Fisik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 16,31$	Sangat Tinggi	0	0
$13,97 \leq X < 16,31$	Tinggi	8	53,4
$11,63 \leq X < 13,97$	Sedang	2	13,3
$9,29 \leq X < 11,63$	Rendah	3	20
$< 9,29$	Sangat Rendah	2	13,3
Jumlah		30	100

Hasil penelitian indikator fisik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Indikator Fisik

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator fisik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 53,4 %, kategori sedang sebesar 13,3 %, kategori rendah sebanyak sebesar 20 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,3 %.

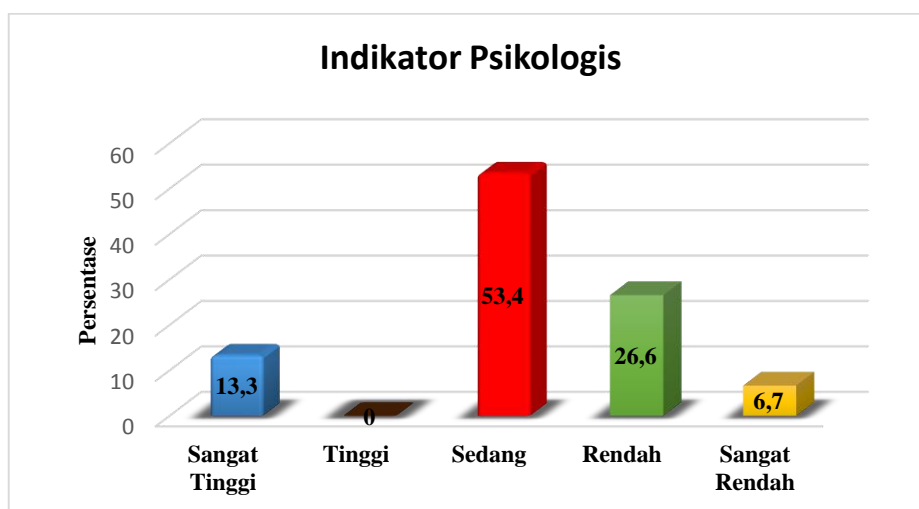
b. Psikologis

Hasil penelitian indikator psikologis di ukur dengan 5 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator psikologis adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Psikologis

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 18,78$	Sangat Tinggi	2	13,3
$16,44 \leq X < 18,78$	Tinggi	0	0
$14,10 \leq X < 16,44$	Sedang	8	53,4
$11,76 \leq X < 14,10$	Rendah	4	26,6
$< 11,76$	Sangat Rendah	1	6,7
Jumlah		30	100

Hasil penelitian Indikator psikologis apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Indikator Psikologis

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator psikologis yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 13,3 %, kategori tinggi sebesar 0 %, kategori sedang sebesar 53,4 %, kategori rendah sebanyak sebesar 26,6 %, dan kategori sangat rendah sebesar 6,7 %.

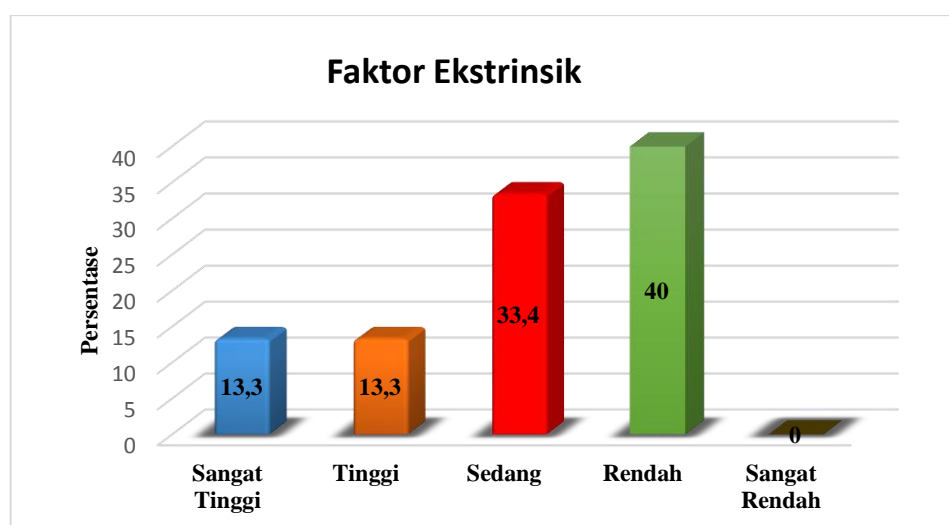
2. Faktor Ekstrinsik

Hasil penelitian faktor ekstrinsik dalam penelitian ini di ukur dengan 16 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor eekstrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 54,21$	Sangat Tinggi	2	13,3
$51,49 \leq X < 54,21$	Tinggi	2	13,3
$48,77 \leq X < 51,49$	Sedang	5	33,4
$46,05 \leq X < 48,77$	Rendah	6	40
$< 46,05$	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		30	100

Hasil penelitian faktor ekstrinsik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 13,3 %, kategori tinggi sebesar 13,3 %, kategori sedang sebesar 33,4 %, kategori rendah sebanyak sebesar 40 %, dan tidak ada kategori rendah Dalam penelitian ini faktor ekstrinsik di dasarkan pada 4 indikator yaitu metode latihan, pelatih, sarana dan prasaran serta lingkungan. Hasil penelitian pada masing-masing indikator tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

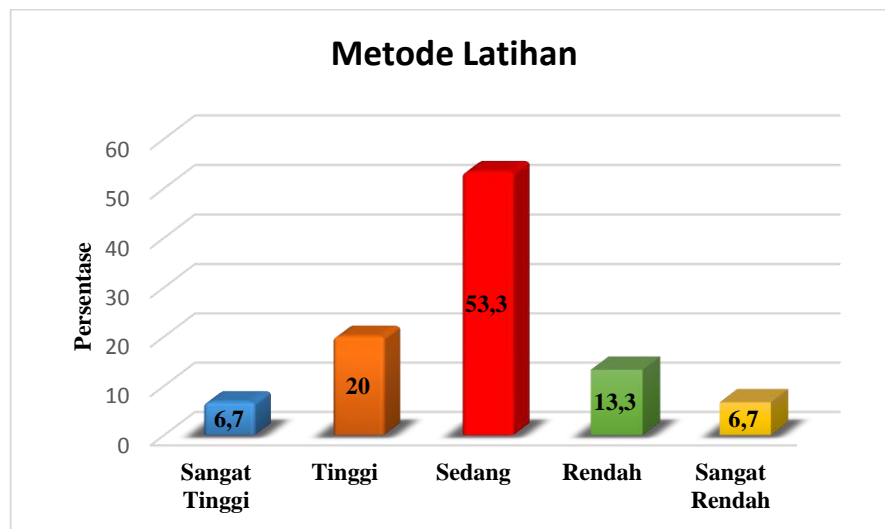
a. Metode latihan

Hasil penelitian indikator metode latihan dalam penelitian ini di ukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator metode latihan adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Metode Latihan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 15,42$	Sangat Tinggi	1	6,7
$13,63 \leq X < 15,42$	Tinggi	3	20
$11,48 \leq X < 13,63$	Sedang	8	53,3
$10,05 \leq X < 11,48$	Rendah	2	13,3
$< 10,05$	Sangat Rendah	1	6,7
Jumlah		30	100

Hasil penelitian indikator metode latihan apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 9. Diagram Hasi Penelitian Indikatro Metode Latihan

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator metode latihan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,7 %, kategori tinggi sebesar 20 %, kategori sedang sebesar 43,33 %, kategori rendahsebanyak sebesar 20,00 %, dan kategori sangat rendah sebesar 3,33 %.

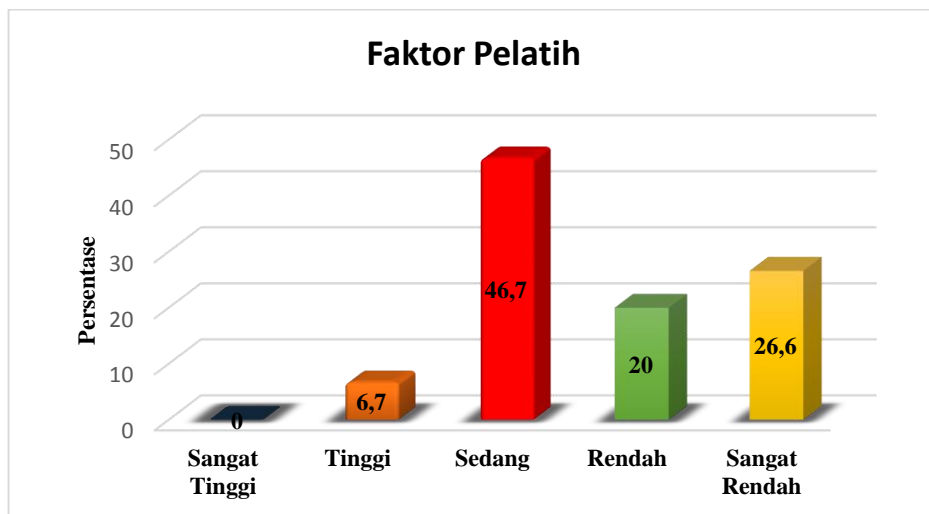
b. Pelatih

Hasil penelitian indikator pelatih di ukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator pelatih adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Pelatih

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 15,72$	Sangat Tinggi	0	0
$14,22 \leq X < 15,72$	Tinggi	1	6,7
$12,72 \leq X < 14,22$	Sedang	7	46,7
$11,22 \leq X < 12,72$	Rendah	3	20
$< 11,22$	Sangat Rendah	4	26,6
Jumlah		30	100

Hasil penelitian indikator pelatih apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Indikator Pelatih

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator pelatih yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0 %, kategori tinggi sebesar 6,7 %, kategori sedang sebesar 46,7 %, kategori rendah sebanyak sebesar 20 %, dan kategori sangat rendah sebesar 26,6 %.

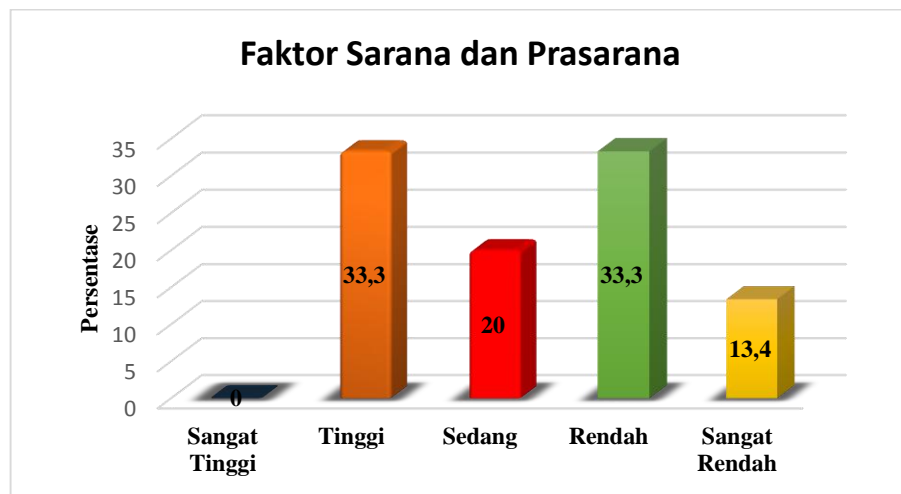
c. Sarana dan prasarana

Hasil penelitian indikator sarana dan prasarana di ukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator sarana dan praeana adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Sarana dan Prasaran

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 14,38$	Sangat Tinggi	0	0
$13,28 X < 14,38$	Tinggi	5	33,3
$12,18 X < 13,28$	Sedang	3	20
$11,08 X < 12,18$	Rendah	5	33,3
$< 11,08$	Sangat Rendah	2	13,4
Jumlah		30	100

Hasil penelitian indikator sarana dan prasarana apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Indikator Sarana dan Prasarana

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator sarana dan prasarana yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0 %, kategori tinggi sebesar 33,3 %, kategori sedang sebesar 20 %, kategori rendah sebanyak sebesar 33,3 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,4 %.

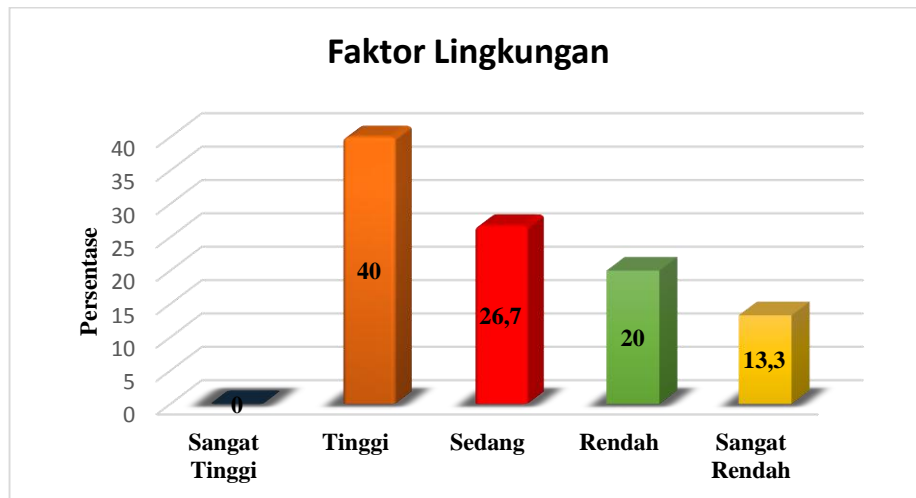
d. Lingkungan

Hasil penelitian indikator lingkungan di ukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator lingkungan adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Lingkungan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 14,33$	Sangat Tinggi	0	0
$12,91 < X < 14,33$	Tinggi	6	40
$11,49 < X < 12,91$	Sedang	4	26,7
$10,07 < X < 11,49$	Rendah	3	20
$< 10,07$	Sangat Rendah	2	13,3
Jumlah		30	100

Hasil penelitian indikator lingkungan apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Indikator Lingkungan

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator lingkungan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0 %, kategori tinggi sebesar 40 %, kategori sedang sebesar 26,7 %, kategori rendah sebanyak sebesar 20%, dan kategori sangat rendah sebesar 13,3 %.

B. Pembahasan

Motivasi pada dasarnya adalah kondisi mental yang mendorong dilakukannya suatu tindakan (*action* dan *aktivitas*) dan memberikan kekuatan (*energy*) yang mengarah pada pencapaian kebutuhan, memberikan kepuasan, atau mengurangi ketidakseimbangan. Dorongan yang baik tentu saja dibutuhkan oleh seseorang dalam menjalani sebuah aktivitas. Khususnya aktivitas untuk mencapai prestasi seorang atlet. Atlet merupakan pelaku olahraga yang berkecimpung dalam olahraga tertentu. Untuk meningkatkan prestasi seorang atlet membutuhkan dorongan atau motivasi dalam mengikuti pelatihan, salah satunya latihan di PABBSI.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,7 %,

kategori tinggi sebesar 26,7 %, kategori sedang sebesar 40 %, kategori rendah sebanyak sebesar 13,3 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,3 %. Dengan hasil tersebut dapat diartikan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati adalah sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan sebagai besar atlet mempunyai motivasi yang tinggi dalam mengikuti latihan di PABBSI Pati dan sebagiannya lagi memiliki motivasi yang rendah.

Motivasi merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam meningkatkan prestasi seorang atlet. Dikarenakan dorongan yang kuat dari dalam maupun luar akan menjadi penyemangat seseorang dalam mengikuti latihan, dengan meningkatkannya semangat dan motivasi tersebut maka seseorang akan melakukan latihan dengan sungguh-sungguh, dengan demikian kemampuan kemampuan atlet tersebut juga akan meningkat. Dorongan dan motivasi yang tinggi tersebut dalam penelitian ini didasarkan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Yang mana hasil penelitian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, yang mana dalam penelitian ini di dasarkan pada indikator fisik dan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,7 %, kategori tinggi sebesar 40 %, kategori sedang sebesar 20 %, kategori rendah sebanyak sebesar 20,0 %, dan kategori sangat rendah sebesar 33,3 %. Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kemauan dan minat yang cukup tinggi dalam mengikuti latihan angkat berat dan

angkat besi. Sebagian besar atlet yang mengikuti latihan adalah atlet yang mempunyai minat terhadap olahraga tertentu, salah satunya adalah angkat berat dan angkat besi. Artinya sebagian besar motivasi mereka mengikuti PABBSI Pati dikarenakan mereka mempunyai keinginan sendiri yang cukup tinggi.

Hasil tersebut tidak terlepas dari pendukungnya yaitu fisik dan psikologis. Fisik merupakan komponen utama seorang atlet atletik dalam berlatih. Seorang untuk berlatih haruslah mempunyai kondisi fisik yang baik dan ideal. Olahraga atletik membutuhkan fisik yang kuat agar mampu berlatih dengan baik. Oleh karena itu dalam hal ini pendukung utama dari intrinsik anak adalah kondisi fisik yang baik. Selain dukungan dari fisik psikologis berperan dalam menentukan faktor intrinsik. Psikologis berkaitan dengan minat, bakat dan kemauan seseorang untuk melakukan sesuatu. Sebagian besar peserta PABBSI Pati selain mempunyai minat dan kemauan yang kuat, mereka juga didukung oleh bakat dalam olahraga angkat berat dan angkat besi.

2. Faktor Ekstrinsik

Faktor yang berasal dari luar yang mana dalam penelitian ini didasarkan pada indikator metode latihan, pelatih, sarana dan prasarana dan lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 13,3 %, kategori tinggi sebesar 13,3 %, kategori sedang sebesar 33,4 %, kategori rendah sebanyak sebesar 40,00 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.

Kategori yang rendah tersebut diartikan bahwa faktor ekstrinsik menjadi faktor pendorong yang kurang dominan dibandingkan pada faktor

intrinsik. Hasil kategori rendah tersebut diartikan faktor ekstrinsik tidak terlalu tinggi memberikan dorongan seorang atlet dalam mengikuti latihan angkat berat dan angkat besi. Meskipun demikian faktor ektern menjadi salah satu faktor yang cukup penting untuk meningkatkan motivasi seseorang. Metode latihan yang baik akan meningkatkan minat seseorang dalam mengikuti latihan. Faktor pelatih menjadi fasilitator dalam kegiatan latihan. Dalam hal ini seorang pelatih harus bisa memberikan dorongan dan penyemangat yang baik agar motivasi para atlet dapat menjadi tinggi. Ditambah lagi lingkungan dan sarana yang lengkap akan menjadi tambahan faktor yang mampu meningkatkan minat seseorang. Untuk melakukan cabang angkat berat dan angkat besi membutuhkan beberapa sarana yang cukup lengkap dan juga prasarana yang cukup memadai. Dengan hal itu di lingkungan masyarakat angkat berat dan angkat besi tidak begitu populer dibandingkan olahraga permainan. Oleh karena itu dukungan dari masyarakat kurang, membuat motivasi seseorang untuk mengikuti olahraga angkat besi dan angkat berat kurang diminati oleh banyak orang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati secara keseluruhan dengan perolehan presentasi pada kategori sangat tinggi sebesar 6,7 %, kategori tinggi sebesar 26,7 %, kategori sedang sebesar 40 %, kategori rendah sebanyak sebesar 13,3 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,3 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati sebagian besar adalah sedang. Dengan hasil pada faktor intrinsik sebesar 35,9% dan faktor ekstrinsik motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati dengan persentase sebesar 54,1 %.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati
2. Hasil tersebut membuat peneliti semakin paham mengenai pentingnya motivasi dalam mengikuti latihan, khususnya di PABBSI Pati.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tempat dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.
2. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup, sehingga responden hanya memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada.
3. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada responden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran dalam mengisi angket.

E. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang masih mempunyai motivasi rendah dan sangat rendah, harus menjadi perhatian bagi pelatih untuk bisa meningkatkan motivasinya.
2. Peneliti hanya melakukan penelitian pada satu klub PABBSI, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan lebih banyak lagi, sehingga diharapkan faktor yang mendukung tingkat motivasi seseorang mengikuti latihan di PABBSI dapat teridentifikasi secara luas.
3. Bagi pihak PABBSI Pati dapat memperhatikan faktor-faktor yang mendukung motivasi atlet mengikuti latihan, sehingga pihak PABBSI Pati kedepannya dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi.


DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Widodo. S. (2004). *Psikologi Belajar*. Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Alim, Abdul (2008). Peran Motivasi Dalam Mengukir Prestasi. Artikel. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aribowo Prijosaksono & Roy Sembel. (2006). *Pengertian tentang Motivasi*
[http://www.motivasi.com/2016/11/23/pengertian tentang motivasi/](http://www.motivasi.com/2016/11/23/pengertian-tentang-motivasi/)
- Bompa, Tudor. O (1994). *Theory and Methodology of training. The Key to Athletic Performance*, 3rd Edition. Dubuque, Iowa. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta. Alfabedia.
- H.J. S. Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung. Alfabeta
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Herminarto Sofyan. (2007). *Pembinaan Olahraga di Perguruan Tinggi* Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hustdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Irwanto dkk. (1991). *Psikologi Umum*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Umum
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS
- Peter J.L Thompson. MSc (1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan (Introduction to Coaching Theory)*. Jakarta: PB-PASI
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Peter J.L Thompson. MSc (1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan (Introduction to Coaching Theory)*. Jakarta: PB-PASI
- Syafarudin Seregar. (2004). *Statistik Terapan Untuk Penelitian*. Jakarta: Grasindo
- Syafarudin. (2002). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP Padang

- Sri Rumini. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta. UPP Universitas Negeri Yogyakarta
- Sumadi Suryabrata. (1982). *Psikologi Kpribadian*. Jakarta. PT. Grafindo Persada
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono..(2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2009). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sudjiono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada
- Sukadiyanto & Dangsina Muluk. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. CV. Lubuk Agung
- Singgih D. Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta. PT. BPK Gunung Mulia.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir. Yogyakarta* : Universitas Negeri Yogyakarta
- Weinberg, Robert S & Gould, Daniel (201). *Fondations of sport and exercise psychology*. United: Human Kinetic.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

 **KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

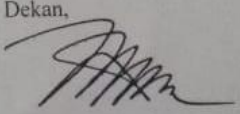
Nomor : 04.82/UN.34.16/PP/2019. 29 April 2019
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua PABBSI Kabupaten Pati Jawa Tengah
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Nico Mila H H
NIM : 12602241009
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.
NIP : 197211292000032001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 15 s/d 30 Mei 2019.
Tempat : PABBSI Kabupaten Pati Stadion Joyokusumo
Judul Skripsi : Survey Motivasi Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat pada Saat Mengikuti Latihan PABBSI.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian PABBSI Pati



**PENGURUS BESAR
PERSATUAN ANGKAT BESI-ANGKAT BERAT-
BINARAGA SELURUH INDONESIA**

Sekretariat: Ngagul Winong, Kec. Pati, Kab. Pati, Jawa Tengah,
Kode Pos : 59112

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Risdiyanto
Jabatan : Ketua PABBSI Pati
Klub : PABBSI Pati

Dengan ini menerangkan bahwa : . . .

Nama : Nico Mila Herdian Herawati
Nim : 12602241009
Status : Mahasiswa FIK UNY

Telah melakukan penelitian di klub PABBSI Pati dalam rangka pengambilan data untuk keperluan skripsi yang berjudul "Survei Motivasi Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat Pada Saat Latihan". Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan digunakan sebagaimana mestinya.

Pati, 20 Mei 2019

Pelatih



(Risdiyanto)

Lampiran 3. Angket Penelitian

ANGKET MOTIVASI MENGIKUTI LATIHAN DI PABBSI KABUPATEN PATI

Nama :

Lama Latihan :

Petunjuk Pengisian Angket

Untuk mengisi angket ini, dimohon memberikan tanda centang (✓) pada table jawaban yang sesuai dengan pilihan anda, dengan ketentuan jawaban, **Sangat Setuju (SS)**, **Setuju (S)**, **Tidak Setuju (TS)**, **Sangat Tidak Setuju (STS)**.

No	Butir Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
A	Motivasi Instrinsik				
	Fisiologis				
1	Untuk meningkatkan kebugaran tubuh, saya berlatih di PABBSI				
2	Supaya kesehatan saya terjaga saya berlatih di PABBSI				
3	Saya mengikuti latihan di PABBSI Kab. Pati untuk mendapatkan teman dekat				
4	Supaya organ-organ tubuh berfungsi secara maksimal saya berlatih di PABBSI Kab. Pati				
	Psikologis				
5	Saya berlatih di PABBSI supaya mendapatkan latihan yang baik				
6	Saya berlatih di PABBSI karena saya bercita-cita menjadi atlet angkat berat/angkat besi				
7	Saya berlatih di PABBSI karena saya ingin menjadi juara di setiap pertandingan yang saya ikuti				
8	Untuk menjadi atlet yang hebat, saya latihan setiap minggu				
9	Saya berlatih di PABBSI karena saya ingin mengembangkan bakat yang saya miliki				
B	Motivasi Ekstrinsik				

	Metode Latihan				
10	Saya berlatih di PABBSI karena metode latihan yang dilakukan menarik				
11	Materi latihan yang diberikan PABBSI tidak bervariasi				
12	Saya berlatih di PABBSI karena metode latihan didasarkan pada teori latihan yang sesuai				
13	Metode latihan di PABBSI menimbulkan kejenuhan				
	Pelatih				
14	Pelatih di PABBSI tidak berlisensi nasional				
15	Pelatih di PABBSI berpenampilan rapi				
16	Pelatih di PABBSI mempunyai jiwa kepemimpinan				
17	Cara melatih Pelatih di PABBSI menyenangkan				
	Sarana dan Prasarana				
18	Sarana dan prasarana yang digunakan di PABBSI masih layak digunakan				
19	Sarana dan prasarana yang digunakan di PABBSI dalam kondisi yang baik				
20	Sarana dan prasarana yang digunakan di PABBSI aman digunakan				
21	Sarana dan prasarana yang digunakan di PABBSI lengkap				
	Lingkungan				
22	Tempat latihan di PABBSI bersih				
23	Tempat latihan di PABBSI jauh dari keramaian				
24	Tempat latihan di PABBSI cukup luas				
25	Tempat latihan di PABBSI nyaman				

Pati, 2019

Lampiran 4. Angket tes instrumen yang telah diisi

ANGKET MOTIVASI MENGIKUTI LATIHAN DI PABBSI KABUPATEN PATI

Nama : Laila Rahmawati
Lama Latihan : 2 th

Petunjuk Pengisian Angket

Untuk mengisi angket ini, dimohon memberikan tanda centang (✓) pada table jawaban yang sesuai dengan pilihan anda, dengan ketentuan jawaban, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

No	Butir Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
A	Motivasi Instrinsik				
	Fisiologis				
1	Untuk meningkatkan kebugaran tubuh, saya berlatih di PABBSI		✓		
2	Supaya kesehatan saya terjaga saya berlatih di PABBSI		✓		
3	Saya mengikuti latihan di PABBSI Kab. Pati untuk mendapatkan teman dekat			✓	
4	Supaya organ-organ tubuh berfungsi secara maksimal saya berlatih di PABBSI Kab. Pati		✓		
	Psikologis				
5	Saya berlatih di PABBSI supaya mendapatkan latihan yang baik		✓		
6	Saya berlatih di PABBSI karena saya bercita-cita menjadi atlet angkat berat/angkat besi	✓			
7	Saya berlatih di PABBSI karena saya ingin menjadi juara di setiap pertandingan yang saya ikuti	✓			
8	Untuk menjadi atlet yang hebat, saya latihan setiap minggu			✓	
9	Saya berlatih di PABBSI karena saya ingin mengembangkan bakat yang saya miliki	✓			
B	Motivasi Ekstrinsik				

Metode Latihan					
10	Saya berlatih di PABBSI karena metode latihan yang dilakukan menarik		✓		
11	Materi latihan yang diberikan PABBSI tidak bervariasi		✓		
12	Saya berlatih di PABBSI karena metode latihan didasarkan pada teori latihan yang sesuai		✓		
13	Metode latihan di PABBSI menimbulkan kejenuhan			✓	
Pelatih					
14	Pelatih di PABBSI tidak berlisensi nasional			✓	
15	Pelatih di PABBSI berpenampilan rapi		✓		
16	Pelatih di PABBSI mempunyai jiwa kepemimpinan		✓		
17	Cara melatih Pelatih di PABBSI menyenangkan		✓		
Sarana dan Prasarana					
18	Sarana dan prasarana yang digunakan di PABBSI masih layak digunakan		✓		
19	Sarana dan prasarana yang digunakan di PABBSI dalam kondisi yang baik		✓		
20	Sarana dan prasarana yang digunakan di PABBSI aman digunakan		✓		
21	Sarana dan prasarana yang digunakan di PABBSI lengkap			✓	
Lingkungan					
22	Tempat latihan di PABBSI bersih		✓		
23	Tempat latihan di PABBSI jauh dari keramaian			✓	
24	Tempat latihan di PABBSI cukup luas		✓		
25	Tempat latihan di PABBSI nyaman		✓		

Pati,

2019

Lampiran 5. Angket penelitian yang telah diisi

ANGKET MOTIVASI MENGIKUTI LATIHAN DI PABBSI KABUPATEN PATI

Nama : Tasya Rizky Ultra Lestari
Lama Latihan : 8 bulan

Petunjuk Pengisian Angket

Untuk mengisi angket ini, dimohon memberikan tanda centang (✓) pada table jawaban yang sesuai dengan pilihan anda, dengan ketentuan jawaban, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

No	Butir Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
A	Motivasi Instrinsik				
	Fisiologis				
1	Untuk meningkatkan kebugaran tubuh, saya berlatih di PABBSI		✓		
2	Supaya kesehatan saya terjaga saya berlatih di PABBSI			✓	
3	Saya mengikuti latihan di PABBSI Kab. Pati untuk mendapatkan teman dekat			✓	
4	Supaya organ-organ tubuh berfungsi secara maksimal saya berlatih di PABBSI Kab. Pati			✓	
	Psikologis				
5	Saya berlatih di PABBSI supaya mendapatkan latihan yang baik		✓		
6	Saya berlatih di PABBSI karena saya bercita-cita menjadi atlet angkat berat/angkat besi		✓		
7	Saya berlatih di PABBSI karena saya ingin menjadi juara di setiap pertandingan yang saya ikuti		✓		
8	Untuk menjadi atlet yang hebat, saya latihan setiap minggu			✓	
9	Saya berlatih di PABBSI karena saya ingin mengembangkan bakat yang saya miliki	✓			
B	Motivasi Ekstrinsik				

Metode Latihan					
10	Saya berlatih di PABBSI karena metode latihan yang dilakukan menarik		✓		
11	Materi latihan yang diberikan PABBSI tidak bervariasi			✓	
12	Saya berlatih di PABBSI karena metode latihan didasarkan pada teori latihan yang sesuai		✓		
13	Metode latihan di PABBSI menimbulkan kejenuhan			✓	
Pelatih					
14	Pelatih di PABBSI tidak berlisensi nasional			✓	
15	Pelatih di PABBSI berpenampilan rapi		✓		
16	Pelatih di PABBSI mempunyai jiwa kepemimpinan		✓		
17	Cara melatih Pelatih di PABBSI menyenangkan		✓		
Sarana dan Prasarana					
18	Sarana dan prasarana yang digunakan di PABBSI masih layak digunakan		✓		
19	Sarana dan prasarana yang digunakan di PABBSI dalam kondisi yang baik		✓		
20	Sarana dan prasarana yang digunakan di PABBSI aman digunakan		✓		
21	Sarana dan prasarana yang digunakan di PABBSI lengkap			✓	
Lingkungan					
22	Tempat latihan di PABBSI bersih		✓		
23	Tempat latihan di PABBSI jauh dari keramaian			✓	
24	Tempat latihan di PABBSI cukup luas		✓		
25	Tempat latihan di PABBSI nyaman		✓		

Pati,

2019

Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas

Scale : All Variables

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	10	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.626	.678	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	79.1000	30.544	.568	.	.563
Item2	78.7000	31.567	.598	.	.568
Item3	79.2000	44.400	.596	.	.725
Item4	79.2000	34.400	.569	.	.626
Item5	78.6000	32.489	.602	.	.575
Item6	78.8000	33.067	.751	.	.588
Item7	78.7000	40.233	.640	.	.665
Item8	78.6000	30.933	.654	.	.559
Item9	78.5000	31.611	.713	.	.563
Item10	78.6000	39.822	.619	.	.661
Item11	78.8000	37.067	.629	.	.637
Item12	78.6000	34.044	.598	.	.597
Item13	78.7000	35.122	.575	.	.609
Item14	78.8000	37.733	.596	.	.644
Item15	78.7000	34.011	.621	.	.595
Item16	78.8000	31.067	.573	.	.566
Item17	78.7000	39.789	.590	.	.660
Item18	78.3000	34.011	.627	.	.588
Item19	78.7000	34.678	.553	.	.604
Item20	78.3000	38.233	.611	.	.645

Item21	78.4000	33.600	.653	.	.584
Item22	78.9000	41.878	.586	.	.682
Item23	78.6000	35.822	.732	.	.612
Item24	78.8000	33.289	.565	.	.591
Item25	78.9000	34.544	.631	.	.605

Df = N-2

Df = 10 – 2

Df = 8

r Tabel = 0,549

jika *corrected item total correlation* < 0,54, maka butir pertanyaan dinyatakan gagal

Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,568	0,549	Valid
2	0,598	0,549	Valid
3	0,596	0,549	Valid
4	0,569	0,549	Valid
5	0,602	0,549	Valid
6	0,751	0,549	Valid
7	0,640	0,549	Valid
8	0,654	0,549	Valid
9	0,713	0,549	Valid
10	0,619	0,549	Valid
11	0,629	0,549	Valid
12	0,598	0,549	Valid
13	0,575	0,549	Valid
14	0,596	0,549	Valid
15	0,621	0,549	Valid
16	0,573	0,549	Valid
17	0,590	0,549	Valid
18	0,627	0,549	Valid
19	0,553	0,549	Valid
20	0,611	0,549	Valid
21	0,653	0,549	Valid
22	0,586	0,549	Valid
23	0,732	0,549	Valid
24	0,565	0,549	Valid
25	0,631	0,549	Valid

Lampiran 7. Statistik data penelitian

Tingkat Motivasi

Statistics

VAR00001

N	Valid	15
	Missing	0
Mean		78.2000
Median		79.0000
Mode		79.00
Std. Deviation		4.78390
Variance		22.886
Range		17.00
Minimum		69.00
Maximum		86.00
Percentiles	25	75.0000
	50	79.0000
	75	82.0000

VAR00001

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
69.00	1	6.7	6.7	6.7
70.00	1	6.7	6.7	13.3
74.00	1	6.7	6.7	20.0
75.00	1	6.7	6.7	26.7
76.00	1	6.7	6.7	33.3
77.00	1	6.7	6.7	40.0
Valid 79.00	3	20.0	20.0	60.0
80.00	1	6.7	6.7	66.7
81.00	1	6.7	6.7	73.3
82.00	1	6.7	6.7	80.0
83.00	2	13.3	13.3	93.3
86.00	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Faktor Intrinsik

Statistics

VAR00001

N	Valid	15
	Missing	0
Mean		28.0667
Median		29.0000
Mode		31.00
Std. Deviation		3.95450
Variance		15.638
Range		12.00
Minimum		22.00
Maximum		34.00
Percentiles	25	25.0000
	50	29.0000
	75	31.0000

VAR00001

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22.00	2	13.3	13.3
	23.00	1	6.7	20.0
	25.00	2	13.3	33.3
	27.00	2	13.3	46.7
	29.00	1	6.7	53.3
	30.00	1	6.7	60.0
	31.00	4	26.7	86.7
	33.00	1	6.7	93.3
	34.00	1	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0

Faktor Ektrinsik

Statistics

VAR00001

N	Valid	15
	Missing	0
Mean		50.1333
Median		50.0000
Mode		48.00 ^a
Std. Deviation		2.72204
Variance		7.410
Range		9.00
Minimum		47.00
Maximum		56.00
Percentiles	25	48.0000
	50	50.0000
	75	52.0000

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

VAR00001

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	47.00	2	13.3	13.3
	48.00	4	26.7	40.0
	50.00	4	26.7	66.7
	51.00	1	6.7	73.3
	52.00	2	13.3	86.7
	55.00	1	6.7	93.3
	56.00	1	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0

Faktor Fisiologi

Statistics

VAR00001

N	Valid	15
	Missing	0
Mean		12.8000
Median		14.0000
Mode		15.00
Std. Deviation		2.33605
Variance		5.457
Range		6.00
Minimum		9.00
Maximum		15.00
Percentiles	25	11.0000
	50	14.0000
	75	15.0000

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22.00	2	13.3	13.3
	23.00	1	6.7	20.0
	25.00	2	13.3	33.3
	27.00	2	13.3	46.7
	29.00	1	6.7	53.3
	30.00	1	6.7	60.0
	31.00	4	26.7	86.7
	33.00	1	6.7	93.3
	34.00	1	6.7	100.0
	Total	15	100.0	

Faktor Psikologi

Statistics

VAR00001

N	Valid	15
	Missing	0
Mean		15.2667
Median		16.0000
Mode		16.00
Std. Deviation		2.34419
Variance		5.495
Range		9.00
Minimum		11.00
Maximum		20.00
Percentiles	25	14.0000
	50	16.0000
	75	16.0000

VAR00001

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11.00	1	6.7	6.7	6.7
12.00	1	6.7	6.7	13.3
13.00	1	6.7	6.7	20.0
14.00	2	13.3	13.3	33.3
Valid 15.00	2	13.3	13.3	46.7
16.00	6	40.0	40.0	86.7
19.00	1	6.7	6.7	93.3
20.00	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Metode Latihan

Statistics

VAR00001

N	Valid	15
	Missing	0
Mean		12.7333
Median		13.0000
Mode		12.00 ^a
Std. Deviation		1.79151
Variance		3.210
Range		7.00
Minimum		9.00
Maximum		16.00
Percentiles	25	12.0000
	50	13.0000
	75	14.0000

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

VAR00001

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.00	1	6.7	6.7
	11.00	2	13.3	20.0
	12.00	4	26.7	46.7
	13.00	4	26.7	73.3
	14.00	1	6.7	80.0
	15.00	2	13.3	93.3
	16.00	1	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0

Pelatih

Statistics

VAR00001

N	Valid	15
	Missing	0
Mean		12.4667
Median		13.0000
Mode		13.00
Std. Deviation		1.50555
Variance		2.267
Range		5.00
Minimum		10.00
Maximum		15.00
	25	11.0000
Percentiles	50	13.0000
	75	14.0000

VAR00001

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
10.00	2	13.3	13.3	13.3
11.00	2	13.3	13.3	26.7
12.00	3	20.0	20.0	46.7
Valid 13.00	4	26.7	26.7	73.3
14.00	3	20.0	20.0	93.3
15.00	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Sarana prasarana

Statistics

VAR00001

N	Valid	15
	Missing	0
Mean		12.7333
Median		13.0000
Mode		12.00 ^a
Std. Deviation		1.09978
Variance		1.210
Range		3.00
Minimum		11.00
Maximum		14.00
Percentiles	25	12.0000
	50	13.0000
	75	14.0000

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

VAR00001

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11.00	2	13.3	13.3	13.3
12.00	5	33.3	33.3	46.7
Valid 13.00	3	20.0	20.0	66.7
14.00	5	33.3	33.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 8. Data Uji Coba

Resp	Nomor Soal																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	3	2	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	3	3	1	4	3	2	4	3	4	3	2	2
2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3
3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3
4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3
5	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4
6	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4
7	4	3	3	3	4	2	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2
8	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	2	3
9	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4	2	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4
10	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3

Lampiran 9. Data Penelitian

Resp	Nomor Soal																									Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	86
2	4	4	3	4	2	4	2	4	4	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	2	79
3	4	4	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	4	2	4	3	4	3	79
4	3	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	80
5	4	4	3	4	2	4	2	4	4	2	3	4	4	3	4	2	4	2	4	4	2	2	3	2	3	79
6	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	1	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	69
7	2	2	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	2	4	1	4	2	4	74
8	2	3	2	2	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	81
9	3	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	4	3	2	4	76
10	2	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	75
11	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	2	2	83
12	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	2	4	3	3	83
13	4	2	2	4	2	3	2	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	2	4	2	4	77
14	3	2	4	3	2	2	4	2	1	3	3	2	3	4	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	2	70
15	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	2	2	82

Intrinsik											Ektrinsik																	
No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Jumlah	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Jumlah	
1	4	3	4	4	3	4	2	3	4	31	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	55	
2	4	4	3	4	2	4	2	4	4	31	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	2	48	
3	4	4	4	3	2	3	4	3	2	29	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	4	2	4	3	4	3	50	
4	3	4	4	4	2	3	2	4	4	30	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	50	
5	4	4	3	4	2	4	2	4	4	31	2	3	4	4	3	4	2	4	2	4	4	2	2	3	2	3	48	
6	2	3	3	2	2	2	2	2	4	22	3	2	1	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	47	
7	2	2	2	3	3	2	2	4	2	22	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	2	4	1	4	2	4	52	
8	2	3	2	2	3	3	2	4	4	25	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	56	
9	3	2	3	3	2	2	3	3	4	25	4	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	4	3	2	4	51	
10	2	3	3	3	3	3	4	4	2	27	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	48	
11	4	4	4	2	4	4	4	4	3	33	4	3	2	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	2	2	50	
12	4	4	4	3	4	4	2	4	2	31	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	2	4	3	3	52	
13	4	2	2	4	2	3	2	4	4	27	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	2	4	2	4	50	
14	3	2	4	3	2	2	4	2	1	23	3	3	2	3	4	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	2	47	
15	4	2	4	4	4	4	4	4	4	34	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	2	2	48	

Fisik						Psikologis					
No	1	2	3	4	Jumlah	5	6	7	8	9	Jumlah
1	4	3	4	4	15	3	4	2	3	4	16
2	4	4	3	4	15	2	4	2	4	4	16
3	4	4	4	3	15	2	3	4	3	2	14
4	3	4	4	4	15	2	3	2	4	4	15
5	4	4	3	4	15	2	4	2	4	4	16
6	2	3	3	2	10	2	2	2	2	4	12
7	2	2	2	3	9	3	2	2	4	2	13
8	2	3	2	2	9	3	3	2	4	4	16
9	3	2	3	3	11	2	2	3	3	4	14
10	2	3	3	3	11	3	3	4	4	2	16
11	4	4	4	2	14	4	4	4	4	3	19
12	4	4	4	3	15	4	4	2	4	2	16
13	4	2	2	4	12	2	3	2	4	4	15
14	3	2	4	3	12	2	2	4	2	1	11
15	4	2	4	4	14	4	4	4	4	4	20

Metode Latihan						Pelatih					Sarana dan Prasarana					Lingkungan				
No	10	11	12	13	Jumlah	14	15	16	17	Jumlah	18	19	20	21	Jumlah	22	23	24	25	Jumlah
1	4	3	2	4	13	3	3	4	4	14	4	3	4	3	14	4	3	4	3	14
2	3	3	2	3	11	2	3	3	4	12	2	3	4	3	12	4	4	3	2	13
3	3	4	3	2	12	3	4	3	3	13	2	3	4	2	11	4	3	4	3	14
4	4	4	3	4	15	3	3	3	4	13	3	3	3	3	12	3	2	3	2	10
5	2	3	4	4	13	3	4	2	4	13	2	4	4	2	12	2	3	2	3	10
6	3	2	1	3	9	3	2	3	3	11	2	4	4	3	13	3	4	3	4	14
7	4	4	4	4	16	3	2	4	3	12	4	3	2	4	13	1	4	2	4	11
8	4	3	4	4	15	4	3	4	4	15	3	4	3	4	14	2	3	4	3	12
9	4	3	3	3	13	3	3	4	4	14	2	2	3	4	11	4	3	2	4	13
10	4	4	2	2	12	3	2	2	3	10	3	3	2	4	12	4	4	3	3	14
11	4	3	2	3	12	4	4	3	2	13	4	3	4	3	14	3	4	2	2	11
12	4	3	3	3	13	3	3	4	4	14	4	3	2	4	13	2	4	3	3	12
13	4	4	3	3	14	4	2	3	3	12	3	3	2	4	12	2	4	2	4	12
14	3	3	2	3	11	4	2	3	2	11	2	4	4	4	14	3	2	4	2	11
15	4	3	3	2	12	3	2	3	2	20	3	3	4	4	14	4	4	2	2	12

Lampiran 10. Dokumentasi

